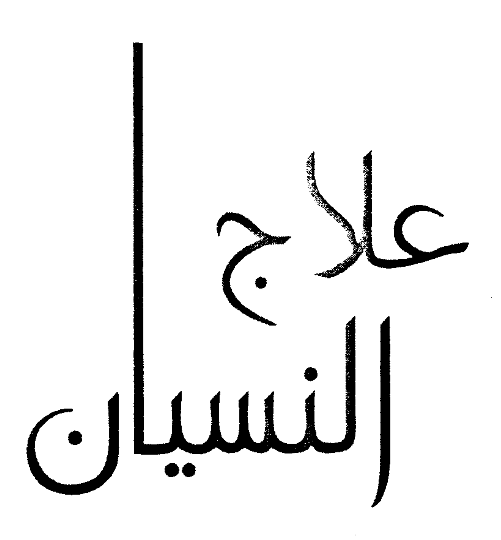
علاج النسيان

الأساليب المختلفة للاسترخاء الذهني

■ ■





الأساليب المختلفة
للاسترخاء الذهني

عصمت عبودي



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/16022
الترقيم الدولى:978-977-746-026-2

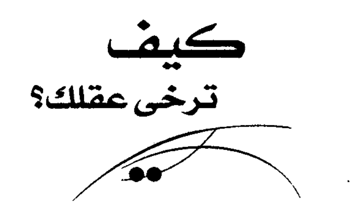


النسيان هو فقد التذكر أو عدم امكانية استرجاع المعلومة عند الحاجة اليها، وقد انعم الله على الانسان بذاكرة قوية وقدرة خارقة على الحفظ ووهبه عقل لم يتمكن العلماء حتى الان من معرفة اسراره. للعقل سعه محدد لا تتسع ومع تزاحم المعلومات وتكدس الاحداث بداخله وعند اضافة معلومة جديدة للعقل يبدء تلقائياً بمحو اول معلومة.

مثال: الطفل بالصف الاول الابتدائى يعرف اسماء كل زملائه بالصف، خلال دراسته الثانوية يعرف ايضاً اسماء كل زملائه بالصف، ولكنه نسيا بعض من اسماء من كانوا يدرسون معه بالصف الاول الابتدائى، اذاً لماذا لم ينساهم جميعاً؟

هنا نقول بان اعـادة تنشيط الذاكرة قـد حـدث، فـمـجـرد ان يشـاهد احـد منهم أو يسـمع عنه خـبـر تجـددت عنده ذاكـرة هـذا الاسم، اذا من مـسـبـبـات الاحـتـفـاظ بالـذاكـرة وعـدم النسـيـان هى تنشـيط الذاكـرة، لذلك قـيل التكرار يعلم الشطار، وتخـتلف النسبـة باختـلاق معدل الذكاء I Q باختـلاف العمـر العقلى والعمر الزمنى.فاذا كان العمر العقلى اكبر من العمـر الزمنى كانت نسبة النسيان اقل وبالتالى نسبة الذكاء اعلى، والعكس صحيح.

■ ■ ■


كيف
ترخى عقلك؟



أسلوب الاسترخاء الذهنى والبدنى:

يظن معظمنا أن مشاعرنا هى التى تحكم سلوكنا ولكن العكس صحيح أيضاً، يقول (مايكل لابوف) فى كتابه (الخيال الخصب):

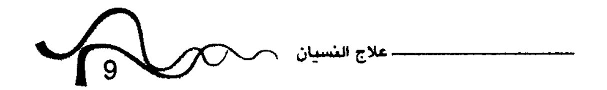
إن سلوكنا قد يحدد حالتنا الذهنية، مما يجعل محاولتنا للاسترخاء البدنى وسيلة ناجحة للاسترخاء الذهنى الذى هو أساس التفكير الإبداعى.

وفيما يلى بعض أساليب التوصل إلى الاسترخاء الذهنى.

أهم الوسائل التى تساعد على الاسترخاء:

- كن مرتاحاً، ولتكن ملابسك فضفاضة.

- ركز على تنفسك، وتنفس بعمق وبطء ورتابة.



ـ أغـمض عـينيك وتخـيل أنك فى مكان هادئ جميل قرب بحيرة، تخيل المنظر، وأنصت إليه.

ـ كن واعياً لكل جزء من جسدك بداية من جبهتك إلى ذقنك إلى رقبتك فجذعك فساقيك.

ـ تخيل جسدك كالبالونة المنتفخة، لكن الهواء يتسرب منها ببطء حتى تفرغ تماماً.

ـ حاول التخلص من الأفكار الواعية، تخيل عقلك وكأنه سماء زرقاء شاسعة، وكلما طرأت على بالك فكرة واعية حوّلها إلى طيور تحلق فى سماء عقلك لتختفى فى الأفق.

ـ عد من واحد إلى عشرة بكل تؤدة وبهدوء وبصمت، ثم عد من العشرة إلى الواحد، أو كرر جملة أو كلمة مراراً حتى تطرد الأفكار الواعية من تفكيرك.

ـ ابق فى هذه الحالة عشر دقائق على الأقل، وحين تبدأ فى العودة إلى الأفكار الواعية ستشعر

بالاسترخاء الذهنى وقدرة متوقدة على التركيز، وقد تجد نفسك وقد وجدت حلاً لمشكلة مستعصية كانت تؤرقك.

أسلوب التركيز العقلى:

يصف الكاتب (توم ووجيك) فى كتابه (التركيز وعقل الدقيقتين) التمارين التى تزيد من قدرة العقل على التركيز كالتالى:

ـ اجلس أمام ساعة تحتوى على مؤشر ثوان.

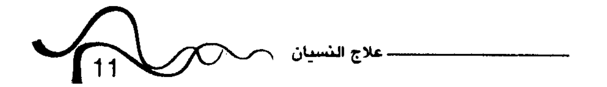
ـ استرخ لبضع دقائق، وركز انتباهك على حركة مؤشر الثوانى بسرعة.

ـ على مدى دقيقتين، ركز انتباهك على المؤشر وكأن العالم من حولك قد توقف وتلاشى.

ـ ابق على تركيزك لمدة دقيقتين.

ـ توقف عن القراءة الآن.. أوجد لنفسك ساعة تستعملها لهذا التمرين.

ـ ابدأ الآن.



يؤكد (ووجيك) أن الإنسان غير قادر على التركيز بلا سرحان لأكثر من بضع ثوان، والمهارة فى اجتياز هذا التمرين تكمن فى إيجاد إيقاع عقلى داخلى يعود بتركيزك إلى بؤرة الاهتمام كلما بدأ بالتفكير المشتت.

وبتكرار التمرين تزداد مدة التركيز تدريجياً مما يجعلك قادراً على تغيير التمرين قليلاً، فمثلاً يمكنك وضع الساعة على التلفزيون والتركيز على مؤشر الثوانى دون الانتباه لما يبث على التلفزيون، أو يمكنك تقسيم التركيز بين الساعة ويدك، أو القيام بالعد التنازلى بصمت أثناء التركيز على المؤشر، أو استرجاع أبيات من الشعر فى عقلك الباطنى والتركيز على المؤشر معاً.

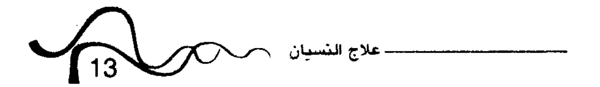
أطعمة تقوى التركيز والذاكرة

العلاج بالأعشاب:

الجنكة: الجنكة وهو نبات شجرى معمر ويعرف علميا باسم Ginkgo Biloba.

لقد استخدموا اخصائيو الأعشاب الصينيون الجنكة منذ آلاف السنين والتى تزيد تدفق الدم الى المخ ولأجزاء أخرى من الجسم، لعلاج مشكلات المخ والجهاز الدورى. ويوصى به لعلاج مشكلات الذاكرة ويحتاج الشخص الى شهر حتى ثلاثة أشهر قبل أن يلاحظ اى تحسن فى ذاكرته، والجنكة هى الدواء العشبى الأكثر مبيعاً فى فرنسا والمانيا حيث يأخذها الملايين يوميا من اواسط العمر وما يلى لتحسين دوران الدم فى الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الاصابة بالسكتة ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة فى علاج الخرف عند كبار السن، ويوجد مستحضرات منها فى جميع انحاء العالم تباع فى محلات الأغذية التكميلية.

الزنجبيل: المواد التى يتكون منها الزنجبيل تساعد المخ على الوصول لأفكار جديدة، كما أنه يساعد على تخفيف الدم حتى يتدفق بسهولة أكبر إلى المخ مما



يسمح بدخول كمية أكبر من الأكسجين. لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان.

المرمية: نبات عشبى معمر عطرى يعرف علمياً باسم Salvia officnalis وقد قال عنها العالم جيرارد فى القرن السابع عشر ان المرمية تقوى الذاكرة الضعيفة وتعيدها فى وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزى هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم استيايل كولين الدماغ والذى يسبب الزهيمر.

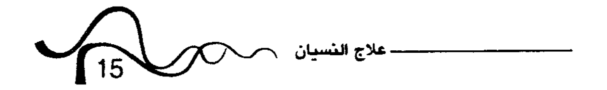
الزبيب: فى الطب النبوى لابن قيم الجوزية: أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه. وإذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة ويقوى المعدة ويلين البطن وهو بالجملة يقوى المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة.أ هـ وطريقته أن يأكل كل يوم فى الصباح إحدى وعشرين زبيبة نظيفة.

حبوب اللقاح: استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام فى علاج الاضطرابات العصبية ومنها: التوتر العصبى، الإرهاق والتعب الشديد، حالات الانهيار العصبية مع صورة صحية متدهورة، اضطرا بات الذاكرة.

القرفة " الدارسين ": يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث والولادة، وقيل هى نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة.

والجينسينج: ينفع الجينسينج فى حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز.

الجوز " عين الجمل": ولعلاج ضعف الذاكرة الذى يشكو منه الابناء خلال فترة الدراسة، ينصح بالإكثار من تناول عين الجمل والصنوبر والزبيب، وكذلك شرب مغلى لبان الذكر والزنجبيل والحبة السوداء (حبة البركة) وحب الفهم (المسمى البلادر) والهندباء



البرية فور الاستيقاظ من النوم أى قبل تناول أى شىء آخر، مع تحليته بعسل النحل.

فيتامين (ج): فيتامين "ج "يحمى من أمراض الأوعية الدموية المخية.. مضاد للتأكسد.. ينشط الأداء الذهنى.

الزعتر :منبة للذاكرة والتركيز.

الجزر: يقوى الذاكرة لأنه ينشط عملية التمثيل العضوى فى المخ.

الأناناس: يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين (C) اللازم عند حفظ موضوع أو نص طويل، كما أنه يحتوى على المنجنيز وهو عنصر آخر مهم.

الأفوكادو: مفيد للذاكرة على المدى القصير. يحتوى على العديد من الأحماض الدهنية المهمة.. يكفى تناول نصف ثمرة أفوكادو.

الكمون: الزيوت المتبخرة التى يحتوى عليها الكمون تحفز الجهاز العصبى من أجل التفكير

المبدع. يتم تحضير فنجان الكمون باستخدام ملعقتين صغيرتين كمون.

وأخيرا الإفطار من أهم الوجبات.

إن مهمة وجبة الإفطار هى المساعدة على تحفيز الذاكـرة، الحـمـاية من الإجـهـاد، والسـيطرة على الضغط العصبى.

كلما كانت وجبة الإفطار متوازنة كلما عمل المخ بشكل متوازن:

الاختيارات الجيدة لوجبة الإفطار تتضمن:

الحبوب الكاملة (مثل الشوفان أو البليلة)، اللبن، والعصائر الطازجة.

سندوتش، فاكهة، وكوب لبن.

زبادى وتفاحة مقطعة إلى شرائح.

بيض، توست، عصير برتقال.

البانكيك المصنوع من الحبوب الكاملة عليه فاكهة، وأو زبادى، لبن.

توست فرنساوى عليه فاكهة، عصير برتقال أو لبن.

سندوتش جبنة (سايحة) مع قطعة فاكهة.

زبدة الفول السودانى مع شرائح الموز على قطعة من التوست، لبن.

لإفطار سريع، جهّزى كوكتيل لبن بالفاكهة أو كوكتيل زبادى بالفاكهة

مرن عقلك الباطن

لا شك أن القدرة على التركيز صارت من أهم مقومات النجاح يقول "أ.ج. جريس" أهم رجال الصناعة البارزين: "أن صب الاهتمام فى العمل أو المشكلة التى قيد البحث ثم نسيان الأمر بتاتا بمجرد حسمه والوصول الى قرار فيه، بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم الأسباب المؤدية إلى النجاح فى الحياة".

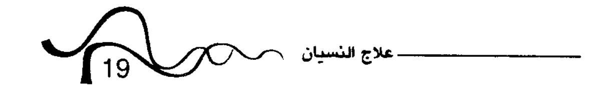
وقال هلفتيوس: "العبقرية ليست أكثر من تركيز الذهن".

وقال فليبيس بروكسل: "إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية".

والتركيز ما هو الا توجيه الذهن إلى موضوع بعينه توجيها كاملا كأن تحصر تفكيرك فى مشكلة فى عملك فتنظر فى جميع زواياها وجوانبها وتحلل وتقارن حتى تصل الى الحل.

والتركيز أيضا هو تعريض الذهن زمنا كافيا لمؤثر معين دون النظر الى المؤثرات الاخرى، ونقصد بالمؤثر: هى المعلومات التى يتم استيعابها من خلال احدى الحواس: البصر، السمع، الذوق، الحس، الشم.

فمثلا: تركز فى صورة معينة فى أشكالها وألوانها وظلالها دون الشعور بأى مؤثر آخر فلا تشعر بالضوضاء حولك ولا تشعر برائحة المكان بل تحصر ذهنك فى الاستجابة لهذا المؤثر ألا وهو هذه الصورة التى أمامك.



ما هى أسباب شرود الذهن وعدم التركيز؟

١ - وجود مشكلة ملحة تطلبنا، قد تكون مشكلة شخصية - عائلية - عاطفية - مالية - اجتماعية.

٢ - توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.

٣ - المعاناه من مشكلة صحية.

٤ - وقوع أمر يؤدى إلى الفرح الشديد.

٥ - التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.

٦ - أن يكون فى محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدى لعدم الارتياح ومن أمثلة ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل أو شدة الحر أو البرد فى مكان العمل أو شدة الضوضاء أو وجود رائحة كريهة فى مكان العمل.

علاج مشكلة الشرود الذهنى

إن بناء القدرة على التركيز الذهنى والعقلى يحتاج إلى تمرين هادئ وطويل ولكنه صارم ودقيق

كما يفعل الانسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلى فى أى وقت أراد وفى أى موضوع أيضا.

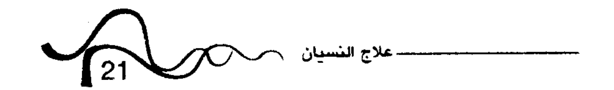
بعض الوسائل المساعدة لذلك:

١ - رتب مكان عملك ترتيبا جيدا واستبعد كل ما يشتت فكرك ويشغل ذهنك.

٢ - عود نفسك على أن تعيش لحظتك وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط وانسى أو تناس كل ما عداه.

٣ - اذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت وخذ لحظات من الاسترخاء فى مكان جيد للتهوية.

٤ - اذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية فى موقعك وتحرك قليلا من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.



٥ ـ أعط نفسك قدرا كافيا من الراحة قبل البدء فى التفكير وممارسة العمل.

٦ ـ بادر بعلاج ما تعانى منه من مشكلات صحية وإذا كنت تعانى من شئ فلا تبالغ فى أمره ولا تعطه تفكيرا أكبر من حجمه.

٧ ـ حينما تكون فى حديث مع شخص آخر اهتم بما يقوله محدثك وما يقصده من الكلام ولا تنشغل بما يلبسه أو ما تحمله من ذكريات عنه.

تمارين التركيز:

التدريب الاول:

١ ـ ركز على صورة معينة لفترة طويلة نسبيا، ركز فى ألوانها، شكلها، حجمها، كل شئ عنها.

٢ ـ أغمض عينيك وحاول أن تتذكر كل شئ عن هذه الصورة.

٣ ـ افتح عينيك وانظر كم استطعت أن تحصل من تفاصيل فى ذهنك.

٤ ـ كرر التدريب فى صور أخرى وحاول أن تزيد من مقدرتك على التركيز فى كل مرة.

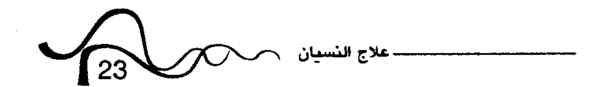
التدريب الثانى:

حاول أن تخصص وقتا معلوما كل يوم تركز فيه ذهنك فى خبر فى صحيفة تقرؤها ثم نح عنك الصحيفة وركز ذهنك فى النبأ مدى عشر أو خمس عشرة دقيقة.

ولا تنس أن التركيز معناه أن تحيط بالموضوع من كل جوانبه وتنظر إليه من جميع زواياه مدخلا فى حسابك الاشخاص الوارد ذكرهم ونزعة الكاتب ومعلوماتك السابقة عن الخبر وحاول أن تصل إلى رأى حاسم فى النبأ.

التدريب الثالث:

١ ـ قم بعملية حصر للقضايا التى تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها.



٢ ـ عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال اجلس فى مكان هادئ واستخرج ورقتك وتناول أول قضية فيها بالتفكير.

٣ ـ استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها فى الوجود لبضع دقائق وحاول الاجابة على الاسئلة التالية عن القضية "لماذا، متى، أين، كيف، من، مع" لماذا هذا العمل أريد القيام به؟ متى الوقت المناسب له؟ أين سيكون؟ كيف سينفذ؟ من يقوم بالعمل؟ مع من؟

٤ ـ حدد ما توصلت إليه فى نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أولا بأول.

٥ ـ ألق نظرة على ما كتبت ثم أغمض عينيك وحاول استذكار ما كتبت.

٦ ـ أعد عملية التفكير فى أوقات مختلفة وفى كل مرة اكتب ما تصل إليه من أفكار جديدة

وأضفها عندك ثم انظر فيها ثم أغمض عينيك وتذكر كل ما توصلت إليه.

٧ - انظر إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

التدريب الرابع:

١ - عد الارقام تنازليا من ١٠٠ إلى واحد، واحدا واحدا هكذا ١٠٠، ٩٩، ٩٨، ٩٧... إلخ.

٢ - ثم عدها مرة أخرى اثنين اثنين هكذا ١٠٠، ٩٨، ٨٦....... إلخ.

٣ ـ ثم عـــــدها ثلاثة ثلاثة ١٠٠ ـ ٩٧، ٩٤، ٩١....... إلخ.

٤ - ثم عدها أربعة أربعة ١٠٠، ٩٦....... إلخ.

٥ - ثم عدها خمسة خمسة١٠٠، ٩٥، ٩٠.... إلخ.

٦ - ثم عدها ستة ستة.......

٧ - ثم عدها سبعة سبعة.

٨ ـ ثم عدها ثمانية ثمانية.

٩ ـ ثم عدها تسعة تسعة.

وكرر هذا التمرين كل يوم مره لمدة شهر على الاقل.

التدريب الخامس:

وهذا التمرين هو لعبة مسلية تستطيع أن تزاولها مع اصدقائك وتستفيد منها فى نفس الوقت، أعط لكل الحاضرين قلما وورقة واطلب من كل منهم أن يكتب على الورقة الأرقام من ١ الى ١٠ فى شكل قائمة ثم اسأل كل منهم أن يذكر كلمة تخطر بباله إلى أن تكتمل عشر كلمات يدونها الجميع أمام الأرقام التى سبق أن دونوها ولنفرض أن القائمة أسفرت عن الكلمات الآتية:

١ ـ بلد.

٢ ـ حيوان.

٣ ـ جماد.

٤ ـ نبات.

٥ ـ صحابى.

٦ ـ عالم.

٧ ـ مثل.

٨ ـ علم.

٩ ـ لاعب.

١٠ ـ صفة.

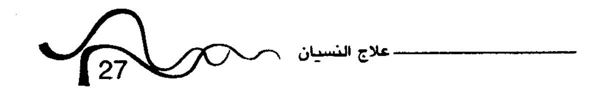
ثم بعد ذلك اختر حرف من الحروف الهجائية وليكن مثلا حرف "م" وليحاول كل واحد فيكم بملأ هذه القائمة بعشر كلمات كل منها يبدأ بحرف الـ"م" والفائز هو من ينهى القائمة أولا مثال ذلك حرف الميم:

١ ـ بلد: مصر

٢ ـ حيوان: ماعز

٣ ـ جماد: ملعقة

٤ ـ نبات: مانجو



٥ ـ جبل: الهيمالايا

٦ ـ عالم: اسحق نيوتن.

٧ ـ مثل: من جد وجد ومن زرع حصد.

٨ ـ علم: علم الكيمياء.

٩ ـ لاعب: مارادونا.

١٠ ـ صفة: متردد.

ولكى تضفى بهجة على هذه اللعبة أعط لكل إجابة صحيحة عشر درجات فتكون النهاية القصوى ١٠٠ درجة فإذا اشترك اثنين فى نفس الاجابة يأخذ كل منهما خمسة درجات فقط، إن هذه اللعبة تتطلب تركيزا حقا وهى تمرين مثالى فى تقوية التركيز جربها.

اقتراح: فى الصغر كنا نلعب هذه اللعبة بقائمة محددة إن لم تستطع عمل قائمة مناسبة:

١ ـ اسم رجل.

٢ ـ اسم امرأة.

٣ ـ حيوان.

٤ ـ جماد.

٥ ـ نبات.

٦ ـ بلد.

٧ ـ اسم رجل مشهور.

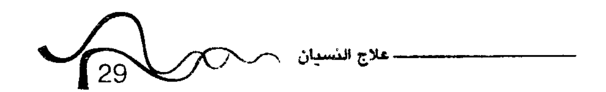
٨ ـ اسم امرأة مشهورة.

٩ ـ صفة انسان.

١٠ ـ اسم أكلة.

كيف تنهى هذه الحالة؟

وهذه الحالة أو الطبع يبتلى به العديد من الشبان والفتيات أيضاً، خاصة أولئك الذين يستغرقون فى أحلام اليقظة كثيراً، ولو تركت هذه الحالة وشأنها لاستحالت إلى عادة ولأثّرت بشكل سلبى على تفكير الشاب واستيعابه لا سيما وأنّ التركيز مطلوب فى مراحل التعلّم المختلفة.



ومـرّة أخرى نقول لك: إنّ الخـروج من هذه الأزمـة أو المشكلة أمر ممكن إذا راعينا عدداً من الأمور:

(أ) جرِّب أن تركّـز على شيء معيّن لفتـرة طويلة نسبياً، علّق نظراتك على لوحة فنّية معلّقة على الجـدار.. ادرس كلّ دقـائقـها فـي اللون والظلال والحركات واللفتات حتى لا تغادر شيئاً منها.. ثمّ اغمض عينيك وراجع اللوحة فـي ذهنك.. اُنظر كم التـقطت منهـا وكم فـاتك، وأعـد المحـاولة، فـإن هذا التـمـرين سيغرس فيك حالة التركيز.

(ب) طريقك المعتاد الذي تمشيه أو تقطعه من البـيت إلى المدرسـة وبالعكس، حـاول أن تستذكره بقعة بقعة ومعلماً معلماً، فهذا التمرين سينمّي لديك أيضاً حالة الانتباه والاستذكار، ذلك أنّ التركيز وشدّ الانتباه يشبه إلى حدّ كبير أيّة قوّة عضلية أو عقلية

تنمو بالمراس والمداومة، وحتى تنشط ذاكرتك درِّبها ومرِّنها دائماً فى التقاط المعلومات ومراجعتها لأ نّك إذا أهملت ذلك أصيبت الذاكرة بالضمور.

(ج) لا تنتقل من فكرة إلى فكرة بسرعة.. أطل الوقوف عند فكرة معيّنة.. استغرق فيها، كما لو كنت تتأمّل مشهداً أمامك.. فهذا يساعدك على التركيز وتثبيت الانتباه وجمعه.

(د) تتبّع موضوعاً ما، أو حدثاً ما خطوة خطوة، منذ ولادته وحتى ختامه، تابع أخبار زلزال وقع فى منطقة معيّنة، أو حريق شبّ فى إحدى الغابات، أو عدوان عسكرى على مدينة أو دولة، فالمتابعة وملاحقة التطورات والتفاصيل تثرى فى عملية التركيز.

(هـ) احتفظ بدفتر مذكرات صغير (أجندة).. دوّن فيها ما تريد القيام به من نشاط، أى قائمة

بأعمال النهار ومسؤولياتك.. أو اكتب على ورقة أو قصاصة ما تنوى عمله قبل أن تخرج من البيت، وراجعها باستمرار، وأشِّر على ما تمّ إنجازه.

(و) قوّ حافظتك فى حفظ القرآن والأحاديث الشريفة والحكم وأبيات الشعر الجميلة، والنكات الظريفة، والقصص المعبّرة، فإنّ الذاكرة إذا قويت فى جانب فإنّها يمكن أن تقوى فى جانب آخر.

(ز) وجِّه اهتمامك بما يقوله محدّثك لا بما يلبسه أو بما تحمله من ذكريات الماضى عنه.. واحصر ما يقوله فى نقاط.. ويمكنك أن تعمد إلى كتابة ملخص بما يقول حتى تتمكّن من الردّ على كل النقاط أو أهم ما ورد فى حديثه.

هذه وغيرها أساليب عملية التقطناها لك عن ممارسة وتجربة حياتية أثبتت جدواها.. جرِّبها فلعلّها تطرد عنك حالة الشرود الذهنى وضعف التركيز.

تطوير القدرة على التركيز:

١ - افعل ما تره ضروريا لضمان فهم ما تقرأ أو ما تدرس.

ادرس المحتوى يوما بيوم.

اربط المعلومات المدرسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة.

اقرأ كل كلمة بعناية تامة وتتبع أفكار الكاتب.

٢ - حاول الاستمتاع بما تدرس.

كن يقظا لما قد تكون له علاقة بالمادة من قراءات ومشاهدات خارج سور المدرسة.

البحث عن المبادئ العامة فى الفصل المدروس من الكتاب يسهل من قدرتك على التركيز.

غير المادة ونوع النشاط الذى تقوم به فاقرأ ساعة وأكتب ساعة أخرى لكى لا تشعر بالملل.

٣ - ضع هدفا فى ذهنك وأنت تذاكر.

حدد أهدافا قصيرة المدى وأنت تؤدى واجباتك القرائية.

حدد أهدافك التى تريد إنجازها بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها فان كان الوقت قصيرا جدا شعرت بالفشل، وإن كان الوقت طويلا جدا شرد ذهنك.

٤ ـ افعل كل ما بوسعك لاستمرار تركيزك أثناء المذاكرة

خذ فترة من الراحة تتراوح ما بين ٥ ـ ١٠ دقائق بعد كل ٤٥ ـ ٥٠ دقيقة من الدراسة.

لا تدع أى مشتتات من حولك تضايقك بل تصرف بصورة حكيمة ثم ارجع إلى عملك.

لا تسمح للقلق والخوف بالتدخل فى تركيزك الذهنى حتى لا تواجه صعوبة فى تحقيق أهدافك الدراسية.

٥ ـ جرب تحويل نظام الدراسة الجيدة إلى عادات ثابتة

ادرس وفق جدول أو نظام معين لأن ذلك سيساعدك على تكوين عادات دراسية نافعة.

نظم دراستك على أساس وضع المادة الصعبة والأقل متعة بالنسبة لك بالوقت الذى يفترض أنك قادر على التركيز بسهولة، والمادة الأكثر متعة والأقل صعوبة بالنسبة لك فى الأوقات التى لا تكون فيها يقظا تماما.

٦ ـ حاول التأكد من الحصول
على نتاج مذكراتك المثمرة

وجه بعض اهتمامك لتحديد ما يمكن عمله للحصول على درجات جيدة تتناسب مع جهودك.

كافئ نفسك عند الحصول على درجات جيدة بأخذ قسط من الراحة.

ما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات أو قدرات الآن يحتمل أن تثبت أهميته فى المستقبل، لذا خصص وقتا للدراسة وكن سعيدا بالمعلومات بدلا من تضييع الوقت فى التساؤل عن مدى أهمية دراسة هذه المادة أو تلك.

ان ضعف التركيز راجع الى ظروف نفسية، وعلى أية حال لعلاج هذه المشكلة ننصحك بما يلى:

- احرص دائما على ايجاد دافع لنفسك للاستذكار والانتباه، والدوافع نوعان داخلية (حب العلم كعبادة لله وطاعة له، وخاصة كالحوافز والاثابة والترغيب) وأنت أدرى بما تحبه، ومن المفيد أن تضع لنفسك قدوة حسنة تقتدى بها.

- كن واثقا دائما بنفسك، واعلم أن الله لايضيع أجر من أحسن عملا.

- ابدأ مذاكرتك بتلاوة ما تيسر من القرآن الكريم.. حتى ولو آية ثم الدعاء المأثور: " اللهم لا سهل الا ماجعلته سهلا، وأنت تجعل الحزن ان شئت سهلا ".

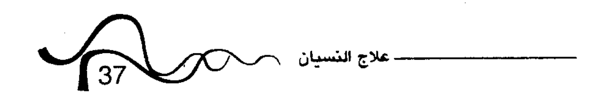
- تعود أن تهيئ نفسك للاستذكار، وذلك باختيار الوقت المناسب، بحيث لا تكون متعبا ولا متضايقا ولا حزينا ولا مهموما.

ـ تهيئة مكان الاستذكار، وذلك بالتغلب على الضوضاء واتباع أسس الاضاءة الصحيحة، فتكون الاضاءة على يسارك والا تكون ضعيفة فتبعث على النوم أو تضعف العين أو توتر الاعصاب أو تسبب النفور أو تضعف التركيز، ومن تهيئة المكان أيضا ترتيب الكتب والا يكون أمام المتعلم ـ على مكتبه ـ الا الكتب التى ينوى مذاكرتها، مع تجهيز أدوات المذاكرة قبل الجلوس.

ـ الاهتمام بالصحة والتغذية.

ـ عود نفسك ألا تذاكر وأنت جائع أو متخم بـ الطعام.

ـ احرص أن تجلس جلسة انتباه لا جلسة استرخاء عند المذاكرة (يجلس عموديا مع الميل قليلا للامام ـ لا الانكفاء ـ وذلك على كرسى لا هو باللين الناعم فيسبب النوم ولا بالخشن القاسى فلا يصبر فى جلسته)، مع تجنب المذاكرة جالسا على السرير أو مستلقيا.



- درب نفسك على أن تبدأ مذاكرتك بالاطلاع على العناوين أو العناصر والافكار الرئيسية وتحديدها أولا، ثم الدخول فى تفاصيل الدرس بعد ذلك.

- ألا تذاكر مادتين متشابهتين على التوالى، فان ذلك قد يسبب النسيان والتداخل.

- اهتم بعملية الاسترجاع بين الحين والاخر.

- اعلم ضرورة فهم الشئ المراد حفظه أولا، لان الفهم يحقق حفظا سريعا ويسيرا.

- تعود أن تعطى لنفسك فترة راحة (من ١٠ : ١٥ دقيقة) بين فراغك من مذاكرة مادة والبدء فى مادة أخرى.

■ ■ ■


بين العقل
والذاكرة



يدل معنى التفوق العقلى عند كثير من الناس على الذاكرة القوية المدربة، وقد ظهر مصطلح التفوق العقلى وجرى استخدامه على نطاق واسع منذ وقت قريب فى النصف الثانى من القرن الحالى (العشرين) على حين أن مفهوم الذاكرة القوية ومدلولها قد استقر فى أذهان الناس منذ وقت بعيد، ولو على مستوى تذكر الأشياء اليومية وتفاصيل العلاقات الإنسانية.

معنى التفوق العقلى:

ومع ذلك، سرعان ما لمع المعنى الجديد ولقى مصطلح التفوق العقلى قبولا لدى الكثيرين على المستوى العلمى وعلى مستوى الناس العاديين؛ ويرجع

ذلك لسببين: السبب الأول هو حداثة المصطلح - وتعتبر هذه ميزة يتميز بها عن المصطلحات الأخرى التى يتم تداولها فى هذا المجال - والتى سبق استخدامها، وارتبط بها كثير من المعانى حتى أصبح الناس يختلفون حول ما تقصد إليه من المعانى - أما مفهوم التفوق العقلى.

النشاط العقلى المعرفى

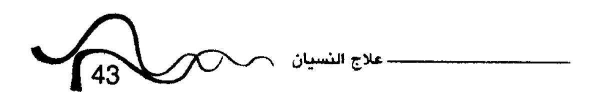
فقد كان قريبا من أذهان الناس، وجرى وضعه داخل إطار نظرى أكثر وضوحا من غيره من المصطلحات التى استحدثت فى معالجة الموضوعات التى تتصل بالعقل والذكاء والذاكرة، أما السبب الثانى الذى يدفع المهتمين فى هذا المجال إلى استخدامه: فهو أن هذا المصطلح يلقى قبولا عندهم حيث يمتد استخدامه ليشمل كثيرا من أوجه النشاط العقلى المعرفى؛ وذلك لأنه ظهر وانتشر ونما فى مرحلة من مراحل تاريخ علم النفس التى تميزت عن

المراحل السابقة بالبحوث العلمية الجادة، وبالتصورات النظرية الجديدة، وتناولت معظم الجوانب التى تتصل بطبيعة التكوين العقلى للإنسان، وإمكانيات هذا التكوين ـ وأسلوب تنميته ومعالجة أوجه القصور والاهتمام بأوجه النبوغ والتفوق فيه.

تنمية قدرات الذاكرة

هناك عدد من العناصر الفعالة التى تساعد على التفوق العقلى من خلال ذاكرة قوية وقابلة للنمو باستمرار ـ وهى: الانتباه: الذى يحتل موقعا مهما فى منهج تنمية وتطوير الذاكرة.. ويعمل الانتباه بطريقة الانتقاء بالنسبة للموضوعات والأشياء التى ترغب فى أن تتذكرها، فهو يتجه بشدة وفاعلية نحوه ويحلو لك أن تعيش معها، ويلفت نظرك إليها ويثير اهتمامك بها.

وكل إنسان يحتاج إلى أن يكون منتبها لوقت ما، ويحتاج إلى عقل شديد الحساسية فى ظروف معينة



ـ ومن المعروف أن العقل يكون فى حالة انتباه كامل بالنسبة للأشياء التى نحبها، ومن هنا يمكن لأى إنسان أن يرفع درجة الإحساس والانتباه فى العقل إذا تعلم كيف يحب الأشياء التى يريد أن يحفظها، إما لذاتها أو لأنها ترتبط معه بشىء يحبه ويميل إليه ـ وعلى النقيض من ذلك، يستطيع الإنسان أن يتذكر بدقة ما يفزعه ويثير الخوف فى داخله ـ ويدرك ذلك جيدا هؤلاء الذين شاركوا فى ـ أو شاهدوا ـ حادثة معينة.

الإدراك:

يرتبط الإدراك بالحواس التى يتمتع بها الإنسان، وبأعضاء هذه الحواس مثل: العين ـ والأذن ـ والأنف ـ والجلد.. فإذا نظرت إلى شىء ما، فإن حاسة البصر تنشط ـ ويمكنك أن تجعلها تتحول إلى عملية ملاحظة إذا وجهت إليها درجة أكبر من التركيز والانتباه.. ويحدث الشىء نفسه بالنسبة لحاسة السمع، حيث يمكن أن تتحول عملية الاستماع إلى

عملية إنصات عميق إذا وجهت إليه انتباهك الكامل وتركيزك الشديد.. وهكذا يمكن أن تتعلم كيفية الملاحظة والإنصات على تنشيط الإحساس المرهف حتى تستطيع تحقيق ذلك - والتدريب هنا سهل ميسور؛ لأنه ينبع من الطبيعة نفسها.

قوة التركيز:

حاول أن تنصت لجميع الأصوات التى استيقظت معك مبكرا، صوتا.. صوتا.. وستجد مفاجأة!! أنك تعيش فى المكان نفسه منذ عدة سنوات - وعلى الرغم من ذلك، لم تكتشف هذه الأصوات - زقزقة العصافير.. أصوات الباعة.. أو الجيران - وكأنك تسمعها لأول مرة.. فقط؛ عليك أن تتعلم الإنصات.. وسوف تسمع أصواتا كثيرة من الممكن ألا تكون قد سمعتها من قبل.. حاول أن تجعل انتباهك مرهفا.. وملاحظتك جيدة وحادة.. ويوما بعد يوم.. ستصبح ذاكرتك أفضل بفضل هذا الإدراك النابع من الحواس.

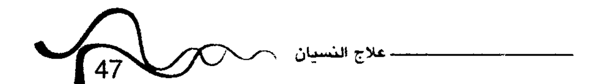
وهناك من العلماء من يقول: إن الإدراك أكثر تعقيدا من الإحساس؛ فهو يتعدى حدود التمييز بالحواس؛ ليشمل ظواهر متآلفة وخبرات حسية مركبة تؤدى إلى فهم الأشياء بدقة.. وعلى هذا فإن الإدراك يتناول الوظائف الأكثر تركيبا، مثل: إدراك الأشكال والعلاقات بينها ـ كما يتناول وظائف وعمليات معرفية، تساعد الإنسان على استقبال المعلومات، سواء كانت هذه المعلومات ثابتة أو متغيرة، وذلك باستخدام جميع الحواس.

خرجت الكلمة اللاتينية Intelligentia إلى حيز الوجود على لسان الفيلسوف الرومانى شيشرون، الذى ابتكرها، لتعنى حرفيا معنى الكلمة اليونانية NOUS ولكن الكلمة اللاتينية كانت الأكثر شيوعا فى اللغات الأوروبية الحديثة بنفس الصورة والشكل.. فهى فى اللغتين، الإنجليزية والفرنسية - intelligence وتعنى لغويا فيهما: الذهن ـ Intellect والعقل - mind والفهم

- Understanding والحكمـــة Sagacity، وقـــد ترجم هذا المصطلح إلى العـربيـة فى بداية اهتمـام علمـاء النفس العرب بهذا العلم فى صورته العلمية الحديثة بكلمة (ذكاء).

الملكات (المواهب):

هذا.. وقد حدث تطور كبير فى مفاهيم الذكاء على مدى سنوات طويلة استمرت حتى وقتنا الحاضر بين معظم قادة حركة القياس العقلى - ابتداء من العصور الوسطى، حيث كانت نظرية الملكات شائعة، وكان أشهر دعاتها الفيلسوف أوغسطسين والفيلسوف توماس الأكوينى.. وترى هذه النظرية أن العقل يتألف من عدد من (القوى) و(الوسائط) المستقلة - كالإرادة (الانتباه) التى تؤدى إلى حدوث الأنشطة: العقلية المختلفة.. وظلت الملكات موضوعا للجدل بين الفلاسفة حول طبيعتها وعددها، ثم اندمجت هذه النظرية فى أوائل القرن التاسع عشر مع ما يسمى فراسة الدماغ Phrenology.



القدرة الموحدة:

ويرجع المفهوم الحديث للذكاء إلى الفيلسوف الإنجليزى هربرت سبنسر، فقد قام بمتابعة أرسطو والمدرسة الأسكتلندية فى الفلسفة ـ واعترف بوجود جانبين للحياة العقلية، هما: الجانب المعرفى والجانب الوجدانى ـ وتتضمن الناحية المعرفية: العمليات التحليلية من جهة والعمليات التركيبية من جهة أخرى، أما وظيفتها الأساسية فهى مساعدة الإنسان على التكيف مع بيئته المتغيرة بطريقة أكثر فعالية.

فما هو معنى الذكاء؟

هكذا تطورت مفاهيم الذكاء وتطورت مقاييسه ـ ومع ذلك لا تزال هناك مشكلة تعريف المصطلح.. ما هو الذكاء؟ وشاع هذا الاعتقاد، وترتب على ذلك مقولة تفيد أن مفهوم الذكاء بمعناه العلمى لا يوجد اتفاق على تعريفه، ويذكر النقاد هذه الواقعة التى لا تخلو من الطرافة ـ فقد قامت مجلة «علم النفس

التربوى» الأمريكية منذ أكثر من خمسين عاما بإجراء استفتاء شهير، وجهت فيه المجلة سؤالا إلى عدد كبير من قادة حركة القياس العقلى فى ذلك الوقت تطلب فيه: تحديد معنى «الذكاء» ـ وكانت النتيجة أن تلقى محرر المجلة عددا من الإجابات المختلفة بقدر عدد العلماء الذين اشتركوا فى الاستفتاء، وعند مراجعة معظم الإجابات المختلفة التى وردت لهذا الاستفتاء تبين أنها لم تكن تقصد إلى تعريف «الذكاء» بالمعنى المنطقى الدقيق ـ وإنما كانت مجرد محاولات لتفسير «الشىء» ـ وليست محاولات لتحديد معنى «الكلمة» ـ وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذه «التعريفات» ـ تتضمن مصطلحات أو حدودا دون تعريف.

أهم التعريفات الإجرائية للذكاء:

حيث لم تتوافر فيها شروط التعريف المعتمدة، من إمكانية الاتصال الجيد ـ والشمول والعمومية والتعبير عن عالم الواقع Referent، وأقرب هذه

التعريفات الإجرائية للذكاء Operational Defintion ذلك الذى اقترحه العالم «بورنج» سنة ١٩٢٣ ـ والذى أصبح أكثرها شيوعا بعد ذلك ـ حيث يقول: «إن الذكاء كإمكانية قابلة للقياس يجب تعريفه منذ البداية بأنه إمكانية الأداء الجيد فى اختبار الذكاء» ـ وقد جرى اختصار هذه العبارة فى القول المشهور: «إن الذكاء هو ما تقيسه اختبارات الذكاء» ـ ولا بد بالطبع من أن تتوافر فى هذه الاختبارات الشروط الأساسية وبخاصة شرط الصد.

أنواع الذاكرة

١ ـ الذاكرة الوقتية (مثلا عندما تنظر لاول مرة لصورة وتغمض عينك وتحاول ان تتذكرها وبعد عدت ثوانى تبدء فى التلاشى ببطء الى ان تختفى تماما.

٢ ـ الذاكرة قصيرة المدى (وهى كتذكرك عنوان تذهب اليه بعد ساعة أو حفظ رقم هاتف).

٣ ـ الذاكرة الدائمة (وهى لكل ما يتعلق بحياة الانسان كافة).

من منا لم يمر بظروف تركت فى نفسه اثر سيئ؟.... ومنى الله علينا بنسيانها ولا نحب ان نتذكرها.

كيفية تقوية الذاكرة

اولاً: (واذكر ربك اذا نسيت) قوة الايمان التقرب الى الله والصلاة على سيدنا محمد عليه الصلاة والسلام.

ثانياً: الرجوع الى الطريقة القديمة التكرار ككتابة المعلومات وما تود ان تقوم به وتكرره اكثر من مرة (كعملية تنشيط).

ثالثاً: الاكثار من اكل الخضروات والفاكهة الطازجة وهى مهمة جداً لصحة الانسان عامة وكذلك (الخميرة البيرة) لوجود (فيتامين ب مركب) بها وتأخذ كملعقة كبيرة تذاب فى كوب ماء، والاكثار

من الماكولات البحرية، ومحاولة التنوع فى الاكل وعدم التركيز على نوع واحد، والابتعاد قدر الامكان عن الاطعمة الجاهزة والمعلبة، ولا اريد ان اتترك لاضرارها حتى لا نخرج عن موضوعنا.

رابعاً: المحافظة على الصحة العامة: كإعطاء الجسم حقه فى النوم وعدم الاجهاد والسهر، ممارسة الرياضة والموظبة عليها، وهنا لا اطالب برياضة عنيفة وبذل مجهود اكثر من الطاقة، ولكن يكفى تنشيط الجسم، وكل حسب قدرته وعمره، والمشى من الرياضات.

لكل شىء آفة تهلكه وآفة العلم النسيان. عندما تزيد نسبة النسيان يكون نقمة.

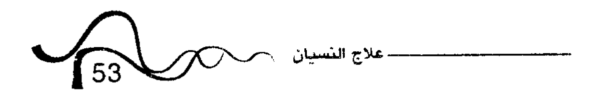
وقد تتزايد نسبة النسيان لدرجة ان يرفع المريض سماعة الهاتف ولا يتذكر بمن كان يريد الاتصال بل وقد تزيد لاكثر من ذلك بكثيرهنا يتدخل الطب النفسى، وغالباً ما يكون المريض يمر بظروف نفسية صعبة جداً وقد لا يبيح بها لاقرب الناس اليه، ويلجى العقل الى التناسى والهروب منها.

عندما ننسى المواعيد أو ننسى بصفة دائمة مواضع الأشياء... إن كثيراً من الناس يعتبرون هذا الخلل عرضا من اعراض تقدم السن ولكن يجب ألا ننسى ان جميع الناس فى كل الأعمار يمكن أن يحدث لهم وبصفة مؤقتة انغلاق بالذاكرة.

يقول العلماء المتخصصون فى هذا المجال ان الذاكرة تشبه العضلة، فكلما زاد استعمالها حدث لها ضمور سريع فاذا عمل نفس الشىء مع الذاكرة يوما بعد يوم فان عقلك لن يعمل بالطريقة المطلوبة لكى يظل حادا وثاقبا بغض النظرعن السن وهناك علاجات مختلفة طبيعية يمكن ان تساعد فى تحسين مشكلات الذاكرة ومن اهم هذه العلاجات ما يلى:

١ ـ العلاج بالعطور:

تقول العشابة من سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الامريكية جين روز رئيسة الجمعية القومية للعلاج الشمولى بالعطور ومؤلفة كتاب:



(Aromatherapy Applications And Inhalhtions)
تقول جرب استعمال أجزاء متساوية من الزيت الطيار لنبات ابرة الراعى المعروفة علميا باسم gerraniummaculatum وهى نبتة معمرة يصل ارتفاعها الى ٦٠ سم لها اوراق عميقة التشقق وأزهار ارجوانية الى قرنفلية وثمر يشبه المنقار والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع الأجزاء بما فى ذلك الجذور والزيت الطيار لنبات اكليل الجبل أو ما يعرف بحصا البان وهو نبات عشبى معمر يصل ارتفاعه الى حوالى متر وعرف علميا باسم ros Marins Officinalis والجزء المستعمل من هذه النبتة جميع اجزاء النبات عدا الجذور حيث يؤخذ اجزاء متساوية من الزيوت العطرية للنباتين المذكورين وتوضع فى مبخرة نار ويستنشم الدخان المتصاعد من المبخرة حيث يغذى هذا الغاز المتصاعد مباشرة الجهاز الطرفى وهو جزء من المخ يتحكم فى التذكر والتعلم وتضيف ان نبات ابرة الراعى له خواص مضادة للاكتئاب ونبات

اكليل الجبل له تأثير منبه على الذاكرة واذا جمع هذان النباتان معا فان هذا سيؤدى الى تأثير قوى.

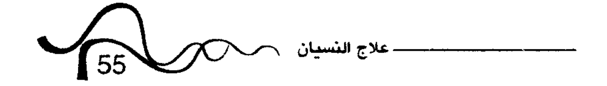
٢ ـ العلاج بالطب الايورفيدى:

يقول دكتور فاسانت لاد مدير المعهد الايورفيدى فى انبو كويرك بنيومكسيكو أن خليطا من الزعفران مع الجوتوكوا يساعد كثيرا فى تحسين الذاكرة.

والزعفران من النباتات المشهورة على مستوى العالم حيث يؤخذ حفنة من الزعفران مع ملء ملعقة كوب من الحليب المغلى ثم يترك لمدة ١٥دقيقة ثم يشرب وذلك بمعدل مرة واحدة فقط فى اليوم ولمدة شهر ثم لاحظ ما اذ تحسنت ذاكرتك ويضيف دكتور لاد اذا كنت لا تعانى من حساسية لمنتجات الألبان فيمكنك الاستمرار فى شرب هذا المخلوط لأطول مدة ترغبها.

٣ ـ العلاج بالطعام:

يقول دكتور مايل ايه كلابر اخصائى طب التغذية فى بومباتو بيتشى فى فلوريدا بالولايات المتحدة



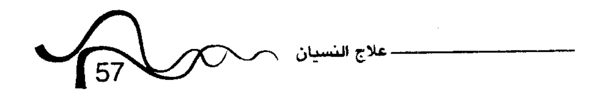
الأمريكية ومدير معهد التثقيف والبحث الغذائى، وهى منظمة مقرها الرئيسى فى مانهاتن بيتش بكاليفورنيا "إن تناول الأغذية قليلة الدسم يساعد على فتح الشرايين ويحسن من تدفق الدم، وللإقلال من الدسم فى غذائك فإنه يقترح الامتناع عن تناول اللحوم الدسمة للأبقار والضأن واستبدال الشحوم المتشبعة مثل الزيد والسمن بزيوت غير متشبعة مثل زيت الكتان والعصفر وهى متوفرة فى معظم محلات الأغذية الصحية.

٤ ـ العلاج بالأعشاب:

الجنكة: يقول الدكتور فارو اى تايز استاذ علم العقاقير بجامعة بوردو فى مدينة وست لافيان بولاية انديانا بامريكا، ان الجنكة وهو نبات شجرى معمر هو واحد من اقدم الأشجار على كوكب الأرض ونبات الجنكة والذى يعرف بشجرة المعبد ,يصل ارتفاعه الى حوالى ٣٠ متر وله أوراق قلبية الى مروحية

جميلة الشكل وبثمار تشبه بيض الحمام والجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور بعد ازالة قشرتها، الموطن الأصلى لنبات الجنكة الصين واليابان وتزرع فى المزارع الكبيرة فى الصين واليابان وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الامريكية تحتوى الأوراق على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلو باليدات.

لقد استخدموا اخصائيو الأعشاب الصينيون الجنكة منذ آلاف السنين والتى تزيد تدفق الدم الى المخ ولأجزاء أخرى من الجسم، لعلاج مشكلات المخ والجهاز الدورى. ويوصى الدكتور تيلور باستعمال مركبات الجنكة لعلاج مشكلات الذاكرة ويحتاج الشخص الى شهر حتى ثلاثة أشهر قبل أن يلاحظ اى تحسن فى ذاكرته، والجنكة هى الدواء العشبى الأكثر مبيعاً فى فرنسا والمانيا حيث يأخذها الملايين يوميا من اواسط العمر وما يلى لتحسين دوران الدم فى الدماغ والذاكرة وخفض احتمال الاصابة بالسكتة



ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة فى علاج الخرف عند كبار السن، ويوجد مستحضرات منها فى جميع انحاء العالم تباع فى محلات الأغذية التكميلية.

(الافسنتين: شيبة العجوز - كشوث رومى - راشكه - دَمسيسه - خُترق - دسيسة).

يوجد نبات آخر هو الأفسنتين وهو عشب يبلغ ارتفاعه حوالى متر وربع المتر ساقه عمودى مغطى بشعيرات حريرية الملمس رائحته عطرة والأوراق مجنحة سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية اللون لها أزهار على هيئة سنابل بألوان صفراء.

تعرف علميا باسم Artemisia Abbinthium الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه عدا الجذور يحتوى النبات على زيت طيار ولاكتون تربين احادى نصفى وفيتامين من أ. يستعمل الافسنتين على نطاق واسع حيث يستعمل مغليه فى تقوية الهضم وأجهزته

(المعدة، الامعاء والكبد) ويطرد الغازات المعوية ويقوى الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل وينشط الشعور النفسانى بوجه عام، كما انه اذا استعمل بعد الولادة فانه يساعد على تنظيم الرحم مما بقى فيه من أجزاء من المشيمة اوالجنين الميت ومن الافرازات واستعماله فى بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع يؤخذ ملء ملعقة كبيرة وتوضع فى ملء كوب ماء مغلى ويترك مغطى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحا وآخر فى المساء.

الكندر: كما يوجد نبات ثالث يستخدم للذاكرة وهو الكندر أو ما يعرف باللبان الذكر أو اللبن المر أو الشحرى، وهو عبارة عن افراز صمغى راتنجى يفرز من نبات شوكى لا يزيد ارتفاعه عن ذراعين ويتكون هذا الافراز من ٦٠٪ مادة راتنجية وحوالى ٥٠٪ صمغ وحوالى ٥٪ زيت طيار ومادة تسمى "أوليبين" يستخدم الكندر فى هضم الطعام وطرد الغازات وجيد للحمى وضد السعال ويقطع نزف الدم من اى موقع وينشف

رطوبات الصدر ويقوى المعدة الضعيفة وهو من المواد التى تساعد على الحفظ وجلاء الذهن ويذهب بكثرة النسيان والطريقة أن يؤخذ منه ملء ملعقة وتوضع فى ملء كوب ماء ويترك لينقع مدة ثلاث ساعات ثم يشرب بمعدل كوب واحد مرة واحدة فى اليوم.

العرقد الصينى: وهناك نبات رابع لعلاج مشكلات الذاكرة وهو نبات العرقد الصينى، وهو نبات شجرى معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار له أوراق خضراء زاهية وعينات قرمزية اللون وهو نبات صينى مشهور مقوى وقد ذكر الأول مرة فى كتاب "تحفة المزارع الألاهية الموضوع فى اول القرن الميلادى، يعتقد فى المأثور ان هذه العشبة تطيل العمر ويقال ان عشابا صينيا عاش ٢٥٢سنة وقد عزى طول عمره إلى الأعشاب المقوية بما فيها نبات العرقد الصينى، واليوم تلقى عينات وجذور هذا النبات استخداما طبيا شاسعا.

ينبت العرقد الصينى فى أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع فى مناطق شاسعة فى الصين يحتوى

العرقد الصينى على فيسالين وكاروتين وفيتامينات (ب١، ب١٢، ج) وحمض القرفة وحمض البسليك، يستخدم جذور العرقد الصينى كمنبهه للجهاز العصبى نظير الودى الذى يتحكم فى الأفعال البدنية اللاارادية كما يرخى عضلات الشرايين ومن ثم يخفض ضغط الدم. وهو مقو للدم وبالأخص عينات العرقد الصينى وتحسن الدورة الدموية وتقوى الذاكرة وهى تحسين الدوران وامتصاص الخلايا للمواد الغذائية وتساعد فى كثير من الأعراض منها الدوار والطنين وتشوش الرؤية وتعتبر عنبات العرقد جيدة لقصور البصر، يؤخذ ملء ملعقة من عنبات العرقد الصينى المجففة وتوضع فى ملء كوب ماء مغلى وتعطى لمدة ١٥دقيقة ثم تصفى وتشرب مرة فى الصباح وأخرى فى المساء لتحسين الذاكرة

حرمل: نبت معروف وهو نوعان، ابيض وهو العربى، واحمر وهو العامى المعروف ويسمى بالفارسية إسفند. والعامة تدعوه غلقة الديب أو حرمل، وهو

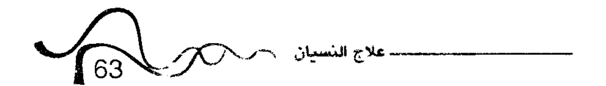
نبـات يـرتفـع ثلث ذرع ويفـرع كـثـيـرا، وله ورق كـورق الصفصاف، ومنه مستدير وزهره أبيض يخلف ظروفآ مـسـتـديرة مـثلثـة داخلهـا بزر أسـود كـالخـردل سـريع التفرك ثقيل الراثحـة، يدرك أوائل حزيران وتبقى قوته أربع سنين، وهو حـار فى آخر الثانية يابس فى الثالثة، يذهب البـاردين وأمـراضـهـمـا كـالصداع والفـالج واللقـوة والخـدر والكزاز وعـرق النسـا والجنون ونحـوه والصـرع ووجع الوركـين والمغص والإعـيـاء والقـولنج واليـرقـان والسـدد والإسـتسـقـاء والنسـيـان ويحسن الألوان ويزيل الترهل والتهيج شربا وطلاء.

حصا البان: من الادوية العشبية الآمنة الاستعمال وعُرف عشب حصى البان منذ قديم الزمن.. فيذكر أن الطـلاّب الإغـريق كـانوا ينشـرونه علـى رؤوســهم لاعتقادهم بأنه مقو للذاكرة، ويمكن اضافة قطرات من خلاصة حصا البًان على الشامبو وفرك فروة رأس المصابين بمرض الزهيمر بهذا المستحضر فقد وجد انه يعيد الذاكرة تدريجياً.

الزنجبيل: ولتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان، يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الدكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء٥٠ جرام تخلط معا وتعجن فى كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

المرمية :Sageالمرمية نبات عشبى معمر عطرى يعرف علمياً باسم Salvia officnalisوقد قال عنها العالم جيرارد فى القرن السابع عشر ان المرمية تقوى الذاكرة الضعيفة وتعيدها فى وقت قصير، وقد اكد الباحث الانجليزى هذه المقولة حيث اثبتوا أن المرمية تهبط الأنزيم المسئول عن تحطيم استيايل كولين الدماغ والذى يسبب الزهيمر.

الزبيب:: أجود الزبيب ما كبر حجمه ورق قشره ونزع عجمه. وإذا أكل وافق الرئة ونفع من السعال ووجع الكلى والمثانة ويقوى المعدة ويلين البطن وهو بالجملة يقوى المعدة والكبد والطحال نافع من وجع الحلق والصدر والرئة وفيه نفع للحفظ وتقوية الذاكرة.



الفلفل الأبيض: الفلفل الابيض يوضع مع الطعام " بهار " يزكى الذاكرة.

حبوب اللقاح: استخدمت حبوب اللقاح بنجاح تام فى علاج الاضطرابات العصبية ومنها: التوتر العصبى، الإرهاق والتعب الشديد، حالات الانهيار العصبية مع صورة صحية متدهورة، اضطرا بات الذاكرة.

القرفة " الدارسين ": يساعد مشروب القرفة الساخن المحلى بعسل النحل على مقاومة التقلصات المؤلمة بأنواعها المختلفة مثل تقلصات المعدة أو تقلصات العضلات أو آلام الطمث والولادة، وقيل هى نافعة للنسيان وتقوية الذاكرة.

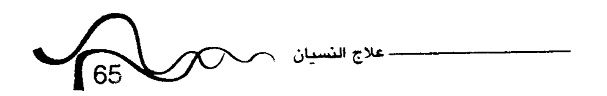
والجينسينج: ينفع الجينسينج فى حالات تحسين الذاكرة وزيادة التركيز.

الزعرور: وهو عبارة عن شجرة لها اوراق مفصصة كبيرة وازهار وردية كثة بيضاء، توجد فى

مجاميع زهرية وثمارها عنبية حمراء اللون جذابة جدا. الزعرور اذا اخذ مع الجنكة فان له تأثيرا جيدا على الذاكرة حيث يقوم بتحسين الدورة الدموية فى الدماغ وهذا يزيد من كمية الاوكسجين فى المخ.

الجوز " عين الجمل": ولعلاج ضعف الذاكرة الذى يشكو منه الابناء خلال فترة الدراسة، ينصح بالإكثار من تناول عين الجمل والصنوبر والزبيب، وكذلك شرب مغلى لبان الذكر والزنجبيل والحبة السوداء (حبة البركة) وحب الفهم (المسمى البلادر) والهندباء البرية فور الاستيقاظ من النوم أى قبل تناول أى شىء آخر، مع تحليته بعسل النحل الذى جعله الله شفاء للناس.

جذمور عرق الوج: ويسمى عود الايكر أو عود الوج ويعرف بالانجليزية بعدة اسماء مثل جذر الفأر والدارسين الحلو والقلم الحلو والمرتة الحلوة والجذر الحلو اما علمياً فيعرف باسم acorus Calamus من الفصيلة النجيلية. يحتوى الجذمور على زيت طيار



ويحتوى هذا الزيت على مادة تعرف باسم Isoasa-rone ونسبتها بسيطة إلا أنها سامة وهذه المادة لا توجد فى عود الوج الامريكى وانما توجد فى بعض الانواع الاخرى، وعود الايكر له استعمالات كثيرة منها ضعف الشهية وحموضة المعدة وتقوية الذاكرة وتنشيط المخ وبالاخص فى سن الشيخوخة.

الحجامة: وهى من أفضل ما يعالج به النسيان.

أطعمة لزيادة القدرة على الانتباه

هناك أطعمة معينة يمكن أن تقوى قدرتنا على الانتباه والإبداع، ومن هذه الأطعمة:

الجمبرى: يمد الجمبرى الجسم بأحماض (أوميجا - ٣) الدهنية المفيدة التى تطيل القدرة على الانتباه بشكل جيد.

البصل: يفيدنا البصل عندما نكون تحت ضغط ذهنى وعضوى شديد لفترة طويلة. كما أنه يخفف الدم فيحصل المخ على الأوكسجين بشكل أفضل.

المكسرات: مثل عين الجمل، الفستق، الفول السودانى: تقوى الأعصاب وتزيد الانتباه عن طريق تنشيط الموصلات العصبية الضرورية للحصول على المعلومات.

الزنجبيل: المواد التى يتكون منها الزنجبيل تساعد المخ على الوصول لأفكار جديدة، كما أنه يساعد على تخفيف الدم حتى يتدفق بسهولة أكبر إلى المخ مما يسمح بدخول كمية أكبر من الأكسجين إلى المخ.

الكمون: الزيوت المتبخرة التى يحتوى عليها الكمون تحفز الجهاز العصبى من أجل التفكير المبدع. هذا ويتم تحضير فنجان الكمون باستخدام ملعقتين صغيرتين كمون.

امور تساعد على تنشيط الذاكرة

سأذكر هنا باختصارالأمور التى ذكر الأطباء أنها تساعد فى المحافظة على (الذاكرة) ومايعانيه كثير من الناس من ضعفها وكثرة النسيان مع تقدم العمر:

١ ـ ممارسة الرياضة:

قد يتخيل كل من يقرأ هذا المصطلح وجود مشقه من حيث المجهود والوقت ولكن المقصود هو ممارسة أى نشاط بشكل منتظم يحرك الدم

فى الجسم ومن الأمثله على ذلك: ـ

(أ) المشى: على أقل تقدير ٣ أيام فى الأسبوع، وكل مره ٣٠ دقيقه.

(ب) ممارسة تمارين إعتيادية (سويديه) بشكل منتظم، والتى تعتمد على تحريك متناسق لليدين والرجلين والخصر، بالإضافه إلى تمارين البطن المعروفه، وكل هذا لمدة ٣٠ دقيقه وفى أى مكان فى المنزل.

٢ ـ النوم:

قد يشكل نتيجه ايجابيه أو سلبيه كالتالى:

(أ) إيجابى: النوم من ٦ الى ٨ ساعات متواصله ليلاً وفى وقت محدد قدر الإمكان، وهذا

إيجـابى للجـسم وبالتـالى للمخ وبالتـالى للذاكره.

(ب) سلبى: وهـو النوم الـزائد عن ٩ سـاعـات لمتوسطى العـمر، فـهذا يتسـبب فى خمـول الذاكره وتراجعها.

٣ ـ الغذاء:

الموضوع متشعب ولكن باختصار يجب التركيز والإهتمام بتناول الفاكهه (كل الأنواع) مرتين فى اليوم وضرورة احتواء وجبات الطعام على أى نوع من الخضار والورقيات والهدف هنا الحصول على كميه كافيه من فيتامين B12 لعلاقته المباشره بالذاكرة.

٤ ـ القراءة:

تنشيط الذاكره وتمرينها بالقراءه والمطالعه ومحاولة حل بعض الألغاز عامة، وبخاصة التى تعتمد على الأرقام شفوياً دون كتابه.

إن منقـوع لبـان الدكـر أو الكندر مـفـيـد لتـقـوية الذاكرة ولكن يجب أن يتم خلطه كالتالى:

ـ ٥٥ جرام من الزنجبيل المطحون.

ـ ٥٠ جرام من اللبان الدكر.

ـ ٥٠ جرام من الحبة السوداء.

ويتم خلطها معا وتعـجن فى كيلو عـسل نحل، ثم يتم تناول ملعـقـة صـغـيـرة فى الصـبـاح البـاكـر عند الإستيقـاظ مع الصنوبر والزبيب، والجدير بـالذكر أن شرب منقوع لبان الدكر صباحآ مفيد ايضـآ لحالات البلغم المحـتـقن اللزج أسـفل الحلق والذى يسـبب إزعاجآ عند النوم والإستيقاظ .

■ ■ ■

فاعليـة
الذاكرة



نتيجة للتقدم الكبير الذى حققته بحوث الذاكرة فى السنوات الأخيرة والذى امتد من نظريات تركز على بنية الذاكرة وآلياتها، إلى بحوث تناولت الذاكرة كعمليات وتجهيزات من منطلق أن الذاكرة تُعد مركز التقاء واسع ومستمر للمعلومات وأنها من العمليات المعرفية الأساسية التى يعتمد عليها كلا من الإدراك والحكم والاستدلال، فهى فى أطار تجهيز المعلومات العملية المعرفية التى تقوم بترميز وتخزين المعلومات فى أنساق معينة ثم استرجاعها بعد معالجتها والإفادة منها فى المواقف الجديدة.

ونتيجة لملاحظة "آلان بادلى" عالم النفس الانجليزى ـ أن المهام التى تقاس بها الذاكرة قصيرة المدى للأرقام أو الحروف تُعد شديدة البساطة، لهذا

صاغ مصطلح الذاكرةالعاملة لكى يشير إلى الجانب الأكثر دينامية من التذكر قصير المدى. وأقترح نسقاً ثلاثى التقسيم للذاكرة العاملة، يتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هما المنفذ المركزى وهو المسئول عن التحكم الانتباهى والاستدلال واتخاذ قرار وكذلك ربط الذاكرة العاملة بالذاكرة طويلة المدى، وتنسيق أداء الأنساق الفرعية التابعة وهما الاستعادة الدائرية التفصيلية المسئولة عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة اللفظيـة، ومكون الحفظ البصرى المكانى المسئول عن الاحتفاظ المؤقت ومعالجة المادة البصرية المكانية، حيث يستخدم مفهوم الذاكرة العاملة فى علم النفس المعرفى ليشير إلى نسق أو مجموعة من العمليات التى تشكل الاحتفاظ النشط بالمعلومات المتعلقة بالمهمة أثناء أداء مهام معرفية كالتفكير المكانى، وحل المشكلات، وفهم اللغة... إلخ.

فكان الاهتمام بالبحث فى الذاكرة العاملة أو الذاكرة قصيرة المدى منصبا على أنها جهاز تخزين

يتيح الفرصة للشخص أن يحتفظ بسهولة بمجموعة من البنود إلى حين يحتاج إلى استدعائها، أما النظرة الحديثة للذاكرة العاملة فإنها تأخذ فى حسبانها أن الذاكرة العاملة ليست مجرد مخزن للبنود من أجل استرجاع لاحق، ولكنها تتضمن أيضا تخزين للنتائج الجزئية للمعالجات المتتابعة.

ومثال على ذلك، إذا طلب شخص ثلاث زجاجات من المياه الغازية بسعر "١٨٠ قرشاً للواحدة "، وأعطى البائع عشر جنيهات، فكم يتوقع الباقى الذى يعطية له؟

لكى ينجز هذه العملية الحسابية فإنه غالبا يحتاج للاحتفاظ بنتائج حسابات أولية (الاحتفاظ بالنتائج الوسيطة لحاصل ضرب ٣ × ١٨٠) لأنه لن يكون بحاجه إليها عندما عندما تصل إلية الإجابة (٥٤٠ قرشاً) والتى من المحتمل أن لا يستطيع هذا الشخص استدعائها لو سئل عنها فيما بعد، فالمخزن المؤقت للمعلومات المطلوب لتنفيذ هذا والعديد من المهام الأخرى هو الذاكرة العاملة.

ومثال آخر لفهم مفهوم الذاكرة العاملة، أن نفكر فى سطح المكتب فأثناء النهار تتراكم معلومات (مذكرات وتقارير وطلبات عمل... إلخ) على مكتب الشخص وعليه أثناء يوم العمل تحديد: ـ أى المعلومات أكثر أهمية ـ أى معلومات المكتب تتطلب المزيد من المعالجة ـ ما هى استراتيجية المعالجة التى ستستخدم ـ ما هى المعلومات التى ينبغى استبعادها أو تأجيلها.

وبالمماثلة فإن مهام الذاكرة العاملة تتطلب من الشخص أن يختار ويعالج المعلومات القادمة فى نفس الوقت، وبذلك يُعد مفهوم الذاكرة العاملة فى أطار علم النفس المعرفى امتدادا معدلاً للمفهوم السابق للذاكرة قصيرة المدى والتى تُعد مخزن مؤقت للذاكرة ذو وسع محدود كما صورها نموذج أتكسون وشيفرن ١٩٦٨.

يختلف عن مفهوم الذاكرة قصيرة المدى فى جانبين:

(أ) يتضمن نسق الذاكرة العاملة عدة أنساق فرعية أكثر من مجرد وحدة

واحــده كــمــا هو الحــال فـى نسق الذاكرة قصيرة المدى.

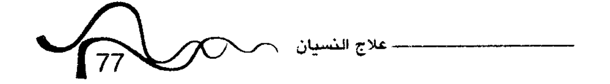
(ب) تؤثر الذاكـرة العـاملة تأثيـر عـام فى المهـام المعـرفيـة الأخـرى مـثل التـعلم والاستدلال والفهم

أنشطة لتقوية الذاكرة

لتحسين ذاكرتك.. إليك هذه الوسائل !

مرن عضلاتك العقلية.

الطريقـة الأولى لتطوير ذاكـرة حـادّة جـداً هـى أن تمررى مـعلومـات جـديدة إلى دمـاغك بشكل مسـتمـر. يقـول دوغـلاس مـاسـن، طبـيب أعـصـاب، "فـى كل مـرة نتعلم شيئاً جديداً مثل أسماء الأطفـال، أو كلمة بلغـة أجنبية. يتم خلق ممرات عصبية بين خلايا الدماغ، تسـمـح بتكوين نبضـات كهـربائيـة ذهاباً وإياباً. تشـبـه تركيب دوائر كهـربائيـة جـديدة لكل مـعلومـة جـديدة، لذلك قم بتمرين عقلك وتكرار المعلومة."



تعمل الذاكرة بشكل أفضل إذا ارتبطت بمشاعر، يقول دانيال آمين، أستاذ سريرى مساعد فى طبّ الأمراض العقلية والسلوك البشرى فى جامعة كاليفورنيا ومؤلف كتاب Making a Good Brain Great تمنح العاطفة دماغك طريقاً بديلاً لاسترجاع الذاكرة. وهذا يوضح لماذا تنسى ماذا تريد من السوبر ماركت بينما لا تنسى محادثة عمرها عشر سنوات مع صديقك السابق. لذلك يجب ربط الأشياء بأمور تحرك مشاعرنا، مثلاً تخيلى لو أنك أسقطت علبة الكاتشاب على ثيابك فى السوبر ماركت وحتما ستتذكرين أن تشتريها، أو تخيلى عشاء على ضوء الشموع، وسمك مشوى، وستتذكرين أن تحضرى الشموع والسمك وكافة البهارات اللازمة والمناديل أيضاً."

استعملى أحاسيسك

لخلق ممرات ذاكرة متعددة، حاولى أن تربطى بين الرائحة، والطعم أو اللمس وأنت تحاولين التذكر،

يقول ماسن. هكذا، إذا تعطل الاتصال بدائرة واحدة، يمكنك الاتصال بالمعلومة التى تحتاجينها من زاوية أخرى. (بالإضافة إلى ذلك، يقول العلماء، أن إعطاء دماغك عدة طرق لتذكر ذات المعلومة يحسن الذاكرة ويمنع فقدان الذاكرة مع تقدم العمر)، مثلاً هل تريد أن تتذكر عيد ميلاد احدهم؟ لنقل أنه ٧ أيار. تصور فصل الربيع الرائع، وتذكر أن تقول له أنه ولد فى فصل الربيع الجميل. و٧ رقم مميز لان هناك سبع سموات رائعة الجمال فى فصل الربيع.

قومى بعمل قوائم

يعتقد الكثير من الناس بأن كتابة الأشياء أو استعمال الخدع لتذكر الأشياء إشارة إلى الذاكرة السيئة، لكن ذلك غير واقعى، يقول ماسن. " كلما قل التوتر والضغط كلما زادت إمكانية استرجاع الذاكرة، فالكتابة تخفف من التوتر". ويحتفظ ماسن بتقنية مميزة، يقول: "عندما يكون هناك أمر ضرورى لعمله

انقل خاتم الزواج من يدى اليسرى إلى اليمنى أو يمكنك نقل ساعتك، وعندها ستتذكر لماذا نقلت الساعة!"

اخلقى "مواقع ذاكرة" حول البيت

خصصى بقعة لمفاتيحك، صندوق لكل أوراق الأطفال، ملف معين لبطاقات الهدايا بحجم بطاقة الائتمان التى يسهل جداً إضاعتها. أن ترتيب هذه الأمور والعددى من الأشياء الأخرى تريح دماغك من التفكير فيها وتفسح المجال للمعلومات الأكثر أهمية من البقاء فى ذاكرتك.

الجسم الصحى = دماغ صحى

تقول الحكمة، إذا كان جيد لقلبك، فهو جيد لدماغك أيضاً.

قد يشكل الدماغ ٢ بالمائة فقط من وزن جسمك، ولكنه يستعمل ٢٠ بالمائة من مجرى دمك. ولحماية قلبك ودماغك، تأكد من أن:

هذا التمرين المنتظم يقوى قلبك ورئتيك، ويجعل من السهولة على دماغك الحصول على الدم لمساعدة الخلايا العصبية فى النمو. بالرغم من أن العلماء ليسوا متأكدين بعد لماذا تقوم هرمونات "endorphins" التى تبعث على الارتياح بشحذ الذاكرة أيضاً. وعليه فالتمرين لمدة ٩٠ دقيقة كل أسبوع يمكن أن يبقى خلايا الدماغ تعمل بقدرة عالية.

تناولى طعام صحياً

املئى صحنك بأطعمة تكافح الأمراض وثمار غنية بمواد تمنع التأكسد وخضار مختلفة الألوان، لمنع التأكسد أكثر)، الأمر الذى يمكن أن يحمى خلايا الدماغ من التدهور مع تقدم العمر. ومن منا لا يعرف فوائد السمك، وزيت الزيتون والأفوكادو، وجميعها مليئة بدهون صحّية يمكن أن تبقى خلايا الدماغ

قـوية. ويضم الأكل بشكل صحى أيضـاً خـفض خطر الإصابة بأمراض الوزن مثل السكتة ومرض السكرى، وكلاهما يؤذى الدماغ.

كافحى الإجهاد

عندما تهاجم هرمونات الإجهاد مثل الكريستول الدماغ، ينخفض عدد الخلايا فى (منطقة فى الدماغ حيث تخزن الذاكرة) ويمنع استرجاع الذكريات من الذاكرة طويلة الأمد. ولكن ليس من الضرورى أن تصبح مثلا أعلى من الهدوء لتجنب فقدان الذاكرة المرتبط بالإجهاد. أظهر بحث بأن الاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة كل يوم ينشط الذاكرة، كذلك الاسترخاء فى حمام ماء دافئ، أو جلسة تأمل.

نامى مبكراً

يحتاج الدماغ للراحة، مثل كل العضلات، ولهذا فأن السهر ومقاومة الشعور بالنعاس ومحاول إيقاظ الدماغ دون أن يجدد نشاطه كلها تسبب استنزاف

للطاقة وهدر لنشاط الدماغ الذى يجب أن يركز على أمور أخرى خلال اليوم.

تناولى الكافيين باعتدال

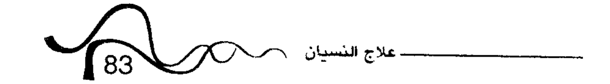
إن شرب كوب واحد من القهوة فى اليوم يعتبر أكثر من كافى للشعور بالحيوية، تذكرى بأن أكثر من ٣ أكواب يمكن أن تسبب التوتر والعصبية وعدم القدرة على النوم، مما يسبب خسائر فى خلايا الدماغ.

تخلى عن العادات السيئة

لا للتدخين، لأنه يزيد من فرص فقدانك للذاكرة.
لا لشرب الكحول، لأنه يسبب تلف خلايا الدماغ.

وأخيرا نصائح لذاكرة أفضل:

- إذا كنت تريدين حفظ خطاب أو قصيدة، أو نص أدبى، قومى بتجزئته على أقسام، أحفظى كل جزء خلال ١٥ دقيقة، أظهرت الأبحاث بأن الدماغ يحفظ أكثر بهذه الطريقة.



ـ يميل الناس لتذكر أول وأخر القائمة، لذلك اخلطى الأغراض التى تودين تذكرها وبدلى أماكنها على القائمة حتى تتذكرى أسرع وأفضل.

ـ هل غالباً ما تنسين أنك أغلقت الباب أو فصلتى الكهرباء عن المكواة؟ يمكنك أن تقوليها بصوت مرتفع أثناء تأديتها. إذا لم تتذكرى فعلى الأغلب ستتذكرين أنك لم تقولى شىء بصوت مرتفع هذا الصباح.

استعملى ألعاب لتمرين الدماغ:

من النظرة الأولى، قد يبدو هذه التمرين سخيفاًولكن عندما تتذكرين الأمور التى نسيت عملها ستعلمين كم هى مهمة.

١ ـ لعبة العمدان:

الآن بنظرة سريعة، دون تردد خذى ورقة وقلم، وارسمى عامودان، اكتبى أسماء زملائك فى العمل فى العامود الأول ولون وقطعة من ثيابهم فى العامود الثانى، عند انتهاء الدوام، غطى العامود الثانى

وحاولى أن تتذكرى قطعة الثياب لكل شخص. زيدى عدد القطع والألوان مع الوقت لتزيدى من فعالية ذاكرتك. أنت لا تلعبين، أنت تقومين بتشغيل خلايا جديدة فى الدماغ وتوسيع رقعة ذاكرتك.

٢ ـ لعبة الذاكرة

وزعى المواد التالية إلى ثلاثة أصناف: مطرقة، جزر، عصا الغولف، مسمار، مضرب تنس، مفك، قرنبيط، خسّ، طماطم، كرة، كرة قدم، مزلاج، مستوى. ثم، دون النظر إليها، حاولى تذكر المواد فى كل صنف. إذا فشلتى من أول مرة، فذاكرتك سيئة ـ الهدف هو تدريب الذاكرة على تقسيم مجموعة المواد الكثيرة إلى مجموعة أصغر ـ أسهل للحفظ.

هل تريد تدريبات أخرى؟

حاول تذكر رقم رخصة القيادة، عن طريق تقسيم العدد إلى ثلاث مجموعات، مثل رقم هاتفك، ورقم الضمان الاجتماعى. كما أن هناك ألعاب أخرى

تشغل الذاكرة مثل مربعات الصور التى تختفى وعليك إيجاد الصور المتشابهة

كيف تتعامل مع الذاكرة؟

لكى يتم تعلم خبرة ما لا بد من:

أولا: استقبال الخبرة وتوجيه الانتباه إليها.

ثانيا: إعطاء معان للمثيرات البصرية والسمعية اللمسة وهذا ما نسميه بالإدراك

ثالثا: استدخال المعلومات المدركة وحفظها ومعالجتها وهذا هو التذكر

إذا التذكر هو المرحلة التى يتم فيها حفظ وتخزين وبرمجة المثيرات بشكل يسهل استدعائها ومعالجتها بسهولة ويسر، لذا فإن اضطرابات عملية الذاكرة ترتبط ارتباطا وثيقا بكل من عمليات الانتباه

واضطربات عمليات الإدراك على أساس أن عمليات الانتباه وما تنطوى عليه من خصائص القصدية والإرادية والانتقائية وعمليات الإدراك بما تنطوى عليه من تفسير هذه المدركات وتأويلها لذا فإن أى اضطرابات تصيب أيا من عمليات الانتباه أو عمليات الإدراك أو كلاهما تؤثر بشكل مباشر على كفاءة وفاعلية عمليات الذاكرة.

تعريف الذاكرة

و يمكن تعريف الذاكرة بأنها : ـ نشاط عقلى معرفى يعكس القدرة على ترميز وتخزين وتجهيز أو معالجة المعلومات المستدخلة أو المشتقة واسترجاعها

و هناك مجموعة من المكونات البنائية للذاكرة

المكونات البنائية للذاكرة

١ ـ الذاكرة الحاسية (المسجل الحاسى) تدخل المعلومات البيئية عن طريق إحدى الحواس (السمع ـ البصر ـ الشم ـ اللمس ـ التذوق) ويؤدى المسجل

الحاسى وظيفة فى غاية الأهمية بالنسبة لعمليات التجهيز وهى الاحتفاظ بالمثير حيثما يتم التعرف عليه عندما تكو ن الذاكرة قصيرة المدى مشغولة بأنماط من التجهيز المعالجة الإضافيتين ـ لا تتعدى مدة الاحتفاظ بالمثير فى المسجل الحاسى خس ثوان بعدها يخبو وتحل محله مثيرات أخرى بسبب التدفق السريع والمستمر للمعلومات البيئية الخارجية والمعلومات المشتقة الداخلية التى تحتاجها عمليات التجهيز والمعالجة.

٢ ـ الذاكرة قصيرة المدى

تنتقل المعلومات من المسجل الحاسى إلى الذاكرة قصيرة المدى المحدودة السعة ومن الممكن أن تفقد المعلومات أو تتحلل أو تختفى خلال فترة وجيزة على أن زمن تحلل المعلومات أو فقدها أطول من الذاكرة الحاسية وهى تختلف من فرد لآخر.

والعامل المحورى الذى يقف خلف سعة الذاكرة قصيرة المدى هو قدرة الشخص على ترميز الوحدات

المعرفية أو ترتيب الفقرات بحيث يمكن اختصارها وتسجيلها فى عدد أصغر من الوحدات المعرفية وتتأثر سعة الذاكرة قصيرة المدى إلى جانب ذلك بعدد من العوامل وتشمل:

- كثافة المعلومات من حيث الكم والكيف.

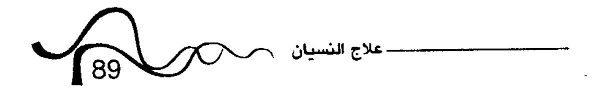
- تماثل فقرات المعلومات أو تشابه وحداتها

- عدد الوحدات المعرفية أو الفقرات الخاضعة للتجهيز والمعالجة خلال التدفق المتتابع أو المتلاحق للأنشطة المعرفية

- الزمن المتاح أى زمن التجهيز والمعالجة

والبؤرة الرئيسة لمشكلات ذوى صعوبات التعلم تتمثل فى محدودية سعة الذاكرة قصيرة المدى والتى تشكل عقبة صلبة تقف خلف معظم اضطرابات العمليات المعرفة لديهم.

ومن ثم فالأفراد الذين لديهم اضطرابات فى قدرات الذاكرة أو عملياتها مثل ذوى صعوبات التعلم يكون من



المتوقع بالنسبة لهم أن يجدوا صعوبات فى عدد من الأنشطة الأكاديمية والمعرفية على اختلاف أنواعها.

ومن هنا فإن معرفة وتشخيص وعلاج اضطرابات الذاكرة لدى ذوى صعوبات التعلم يمثل أهدافا تربوية هامة تسعى إلى تحقيقها كافة الأنظمة التربوية.

ومن استراتيجيات تيسير الحفظ فى الذاكرة قصيرة المدى:

١ ـ تنظيم المادة المراد الاحتفاظ بها واسترجاعها كالترتيب والتصنيف والاختصارات

٢ ـ توسيط أو ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القائمة والماثلة فى الذاكرة وتشمل استراتيجيات التنظيم ما يلى:

(أ) تجميع فقرات المعلومات فى مجموعات بحيث يمكن أن يؤدى تذكر إحداها إلى استكمال تذكر المجموعات الأخرى فى السلسلة أو التصنيف.

(ب) العنقدة أى تنظيم الفقرات فى تصنيفات تحتويها

(ج) تقوية أو تنشيط الذاكرة من خلال زيادة الحساسية لتنظيم المادة المتعلمة.

(د) الترميز كتخيل الكلمات أو العبارات أو المفاهيم

(هـ) استخدام الترابطات السابق وجودها فى الذاكرة واستدخال المعلومات الجديدة فيها.

(و) استخدام التلميحات عند الاسترجاع.

(ر) إيجاد علاقات أو ارتباطات منطقية أو شكلية أو علاقات تضاد - تشابه - دمج المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

(ز) أو دمج أو احتواء بين المعلومات الجديدة والمعلومات السابقة.

الذاكرة العاملة

الذاكرة العاملة هى: - مكون تجهيزى نشط ينقل أو يحول إلى الذاكر طويلة المدى وينقل أو يحول منها

وتقاس فاعلية الذاكرة العاملة من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات حيثما يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى مكونة ما تقتضيه متطلبات الموقف.

بينما تركز الذاكرة قصيرة المدى على تخزين المعلومات ولذا فهى تمثل نظاما غير نشط أو نظاما تأثريا - يقع على التأثير - وعلى ذلك فالذاكرة قصيرة المدى هى مكون ذو سعة محدودة لتجميع وحمل المعلومات التى تتطلب الاستجابة اللحظية أو الآنية والتى تستوعب المعلومات الضرورية التى يستقبلها الفرد أثناء الحديث والقراءة ويمكن للذاكر قصيرة المدى الاحتفاظ بالمعلومات شرط التسميع والتكرار الأهمية الآتى تعكسها المثيرات.

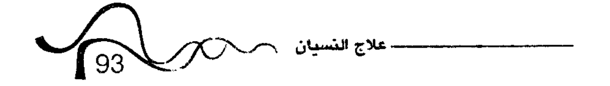
أما الذاكرة العاملة فتهتم بتفسير وتكامل وترابط لمعلومات الحالية مع المعلومات السابق تخزينها أو الاحتفاظ بها ويؤكد العديد من الباحثين على أن

الذاكرة العامل مهمة للأنشطة المعرفية ذات المستوى الأعلى مثل الفهم القرائى والاستدلال الرياضى والتفكير الناقد واشتقاق المعانى وغيرها.

الذاكرة طويلة المدى

تمثل الذاكر طويلة لدى مخزنا دائما للمعلومات ذو سعة غير محودة وتتأثر كمية المعلومات المنقولة إلى الذاكرة طويلة المدى ونوع هذه المعلومات بعمليات الضبط أو التحكم - وتتحدد الكيفية التى تختزن بها المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى بمدى استخدام أدوات الربط والترابطات وخطط تنظيم العمل.

والمعلومات التى تختزن فى الذاكرة طويلة المدى هى بالدرجة الأولى معلومات ذات معنى ويحدث النسيان نتيجة لتحلل الفقرات أو للتداخل بينهما مما يؤدى إلى فقد المعلومات وبعض المعلومات تتحول صورتها عن طريق التنظيم وإعادة التنظيم والصياغة أو نتيجة عمليات الدمج أو المعالجة أو الحذف أو



التعديل أو التوليف ويؤثر كم ومحتوى الذاكرة طويلة المدى والخصائص الكيفية لهذا المحتوى على كفاءة تجهيز ومعالج المعلومات من حيث السرعة والدقة ولفاعلية.

مهارات يجب اكتسابها

يمكن تعريف الذاكرة بأنها مهارة ومنظومة لمعالجة المعلومات، وتتكون من ثلاث وظائف أساسية وهى:

١ ـ وظيفة حسية ناقلة تستقبل معلومات من الأعضاء الحسية (الحواس) وتحتفظ بها (لمدة لا تزيد عن خمس ثوان)، لذا لا بد من نقلها إلى مستودع آخر.

٢ ـ الذاكرة قصيرة المدى تستقبل المعلومات من الحس الناقل حتى تحدث عملية ذهنية واعية، وفى هذه الذاكرة يتم معالجة المعلومات فإما أنها تحذف من الذاكرة القصيرة الأجل أو أنها ترسل إلى الذاكرة

طويلة المدى، وعادة عندما لا يتم نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأجل خلال خمس عشرة ثانية فإن المعلومات تنسى.

٣ ـ الذاكـرة طويلة المدى؛ وهى الذاكـرة التى يتم خزن المعلومات فيها على المدى البعيد. لذا لا بد من تنميـة وتطور هذه الذاكـرة وتدريبـها على خـزن واسـترجـاع المعلومات بشكل سـريع وقـوى، وهـذا مـا سـوف نتاوله فى هذا الكتـاب ـ فتابع معنا ـ وظائف الذاكرة السابقة تعمل بشكل مستمر لمعالجة المعلومات التى نستقبلها بشكل سريع، ثم تعمل على الحذف أو الخزن، ومن ثم الاسترجاع فى الوقت المناسب.

مبادئ عامة لتنمية الذاكرة

١ ـ الاهتمام/ يساعدك الاهتمام على تخزين المعلومات ما دمت مهتماً بها.

٢ ـ الانتقاء/ انتقاء المعلومات أكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار.

٣ ـ الانتباه/ زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة الذاكرة.

٤ ـ الفهم/ يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسيًا فى قوة الذاكرة.

٥ ـ عقد النية على التذكر / الرغبة والنية على التذكر تستحث الذاكرة.

٦ ـ الثقة والتغير الذهنى الإيجابى/ يجب أن يكون لديك ثقة فى قوة ذاكرتك وبقدرتك على تذكر الأشياء.

٧ ـ التأثير فى الذات/ التأثير الإيجابى على الذات يزيد من قوة الذاكرة والعكس عندما يكون التأثير سلبيًا.

٨ ـ الارتباط/ ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها يزيد من قوة الذاكرة.

٩ ـ خلفية التجربة/ المعرفة الجيدة عن الأمور

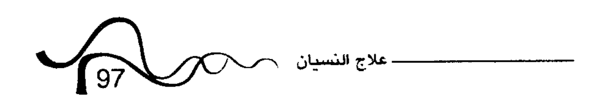
والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة.

١٠ ـ التنظيم والتبويب/ عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع.

١١ ـ ممارسة أساليب حديثة لتعلم تنمية القدرة على التذكر/ كلما زاد تمرين ذاكرتك زاد تطورها ونموها، لذا خصص وقتاً لتدريب ذاكرتك يومياً على الوسائل التى سوف ترد فى ثنايا هذا الكتاب حتى تمتلك ذاكرة جبارة.

العقل البشرى وقدرته الكامنة

يمتلك العقل البشرى خصائص ومميزات هائلة وقوة عظيمة على التخزين والتذكر والربط والتحليل...، يقول وليام جيمس "إننا نستخدم أقل من ١٠٪ من قوانا العقلية" كيف لو استطعنا أن نستخدم ٢٠٪ من طاقة عقولنا؛ فكيف سوف تكون حياتنا؟.



الوظائف الرئيسة للذاكرة:

١ ـ قوة الملاحظة: التركيز:

من أهم المراحل فى الذاكرة هى الملاحظة والتركيز على الأمور مما يزيد من تذكر هذه الأمور مستقبلاً. إن تطوير القدرة على التركيز يساوى تطوير القدرة على التذكر.

٢ ـ التصور/ التخيل:

وهو قدرة العقل على تصور حدثٍ ما، وهذا التخيل يخضع لعدة عوامل؛ منها العاطفة والمعتقد والخبرات السابقة وخلافه، ولا يشترط أن يتشابه اثنان فى تخيل شىء واحد بل ربما يكونا مختلفين للعوامل المذكورة سابقاً.

ـ هل ذاكرتك بصرية أم سمعية؟

بعض الناس يبدو أنهم يتذكرون ما يرون، بينما البعض يتذكرون بشكل أفضل عندما يسمعون، ولقد

أثبتت الدراسات أن استخدام الذاكرة البصرية التى تعتمد على رؤية الأشياء والذاكرة السمعية التى تعتمد على سماع الأشياء معًا له مميزات أفضل خصوصًا فى تعلم الأسماء واللغات أو المصطلحات.

٣ ـ ترابط الذاكرة:

إن ترابط الذكريات والتخيل يعملان معًا، فإذا أخذت معلومة وقمت بربطها بشىء تعرفه فعلاً إما موجود فى عقلك أو تخيلته، فإنه يكون من السهل أن تتذكر تلك المعلومة الجديدة، علماً أن عملية الربط تكون فى عقلنا الباطن بدون أن نشعر أو نتحكم فيها.

٤ ـ الإبدال:

استخدام الكلمات البديلة والقريبة من المعنى هى إحدى الطرق التى تساعد على تذكر الكلمات الصعبة بسهولة، إن استخدام الكلمات أو العبارات البديلة يقرب المعانى من الكلمة المراد تخزينها؛ فإذا ما نسيتها تذكرت الكلمة البديلة.

٥ ـ التبويب والتصنيف:

هو وضع الأشياء المتشابهة فى مجموعة واحدة. إن هذه الطريقة تساعد فى تخزين الأشياء بشكل مرتب بناء على التشابه بينها فى عدة مجموعات، ومن ثم يسهل عملية استرجاعها عند الحاجة إليها.

٦ ـ إيجاد روابط بين الأشياء:

إن ربط فكرة بأخرى هى الأساس فى منظومة إيجاد روابط بين الأشياء. تتلخص هذه العملية بربط عنصر بآخر مع استخدام الخيال فى الربط لتكوين ارتباطات إدراكية تساعد على التذكر.

٧ ـ مثبتات الذاكرة:

وتسمى أيضاً مشابك الذاكرة، وهذه الطريقة أكثر الطرق فاعلية لترابط الذكريات المستقرة فى ذهن الإنسان والمعلومات الجديدة، إن ربط المعلومات الجديدة بذكريات سابقة فى الذهن بشكل منظم يجعل أيضاً تخزينها فى الذهن بشكل منظم، هذا

يعنى أنك سوف تكون قادرًا على استرجاع أى معلومة من ذهنك بشرط أن تخزن بشكل منظم.

تذكر الأسماء والأعداد

يواجه العديد من الناس صعوبة فى تذكر أسماء الآخرين أو ربما أعداد أو أرقام معينة، وتبدأ هذه الصعوبة من تفكيرهم واعتقادهم السلبى حول قدراتهم الذهنية فى هذا التذكر، وقد تكون هناك أسباب أخرى تغذى هذه الصعوبة وهى:

١ - عدم الاهتمام بالأشخاص أثناء مقابلتهم أو حفظ أسمائهم أو ربما أرقام هواتفهم، فإن لم تهتم بالشىء نسيته.

٢ - الانشغال أو التشاغل بأمور أخرى وقت التعارف، كأن تصافح شخصاً وأنت تفكر فى أمر آخر، وبالتالى تخفق فى قضية تخزين الاسم ومن ثم لا تذكره.

٣ - موقفك تجاه الشخص واعتقادك بأنك لن تقابله مرة أخرى، وبالتالى سوف تقنع نفسك بعدم

أهمية حفظ اسمه، لذا غالباً سوف تناديه أثناء المقابلة بعزيزى يا صديقى.

٤ ـ عندما يتمتم الشخص المقابل باسمه وتكون غير قادر على سماع اسمه بشكل واضح، وفى نفس الوقت تشعر بحرج من طلب إعادة اسمه مرة أخرى. لذا اطلب إعادة الاسم لأنه يعنى الاهتمام بالشخص المقابل.

٥ ـ الأسماء التى تكون من لغات أخرى قد تمثل مشكلة أثناء تذكرها، لذا اربطها بأسماء وأشياء تستطيع من خلال هذه الروابط أن تتذكر الأسماء.

الانطباعات الأولية:

عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة فإنك تكوّن انطباعًا أوليًا سواء كان سلبياً أو إيجابياً، وهذا يؤثر فى رغبتك فى تذكر اسم هذا الشخص من عدمه؟ لذا اجعل انطباعاتك الأولية معينة لك فى تذكر الأسماء.

التركيز على وجه الشخص:

عليك أن تنظر مباشرة إلى وجه الشخص المقابل الذى تقابله أول مرة، بمعنى يجب أن يكون بينكما تواصل بصرى يحصل من خلاله الاهتمام بالشخص المقابل، مع عدم إطالة النظر بشكل يخرج عن حدود الأدب.

الملاحظة باهتمام:

لاحظ الشخص المقابل وطبيعة حديثه وابتسامته أو الملامح الشخصية وحركاته، وأثناء حديثك معه ناده باسمه، وكرره أكثر من مرة، واربط اسمه بما تلاحظه على الشخص المقابل.

الخطوات السبع لتذكر الأسماء:

١ ـ الحفاظ على بنية ذهنية موجبة.

٢ ـ اهتم بتذكر اسم كل شخص.

٣ ـ استمع بانتباه، واطلب إعادة الاسم عند عدم التأكد منه.

٤ ـ اربط بين الاسم وأحد الأشياء المعروفة لديك.

٥ ـ استخدم عملية الإبدال بربط الاسم بأشياء مألوفة لديك.

٦ ـ اربط بين الصورة المألوفة والشخص فى ذاكرتك.

٧ ـ كرر الاسم وبديله لزيادة ثقتك بنفسك بالتذكر.

تذكر الأرقام:

وتكون بطريقتين وهما:

١ ـ جمع أجزاء الرقم نفسه فمثلاً الرقم ١٣٤٨ يمكن تذكره على النحو التالى ١+٣+٤=٨.

٢ ـ ربط الرقم بشىء مهم فى حياتك.

٣ ـ تحويل الأعداد إلى حروف، حيث يرمز لكل عدد حرف (من ٠ إلى ٩) فمثلاً الرقم ١٧١٣ يمكن ترجمتها إلى حروف بكلمة مدحت وهكذا.

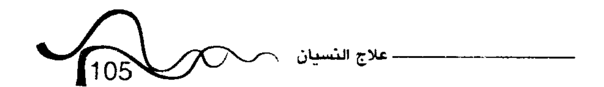
وعموماً هذه الطرق وغيرها تحتاج إلى ممارسة عملية مستمرة ولياقة ذهنية متجددة حتى تنشط الذاكرة، ومن خلال ذلك تمتلك ذاكرة قوية.

الشدة والإرهاق العاطفى:

- أوضحت نتائج الدراسات الآثار السلبية للشدة على الدماغ وتأثيرها على الذاكرة.

فعند تعرض الأحياء للإرهاق العاطفى والشدة تبين وجود مستويات عليا من هرمون الكورتيزول" الذى تفرزه الغدتان الكظريتان" الذى أثر تأثير سيئ على أداء الفرد..

- كما تبين من الصور المأخوذة بجهاز الرنين المغناطيسى لأدمغتهم أن الأشخاص الذين يرتفع مستوى الكورتيزول لديهم.. يفقد الحصين فى أدمغتهم من الخلايا الدماغيه ما يفوق خسارة الأشخاص من ذوى التجمعات الأدنى من الكورتيزول.



ـ كما أوضحت النتائج.. أن وقوع الإنسان تحت وطأة الشدة والضغط.. وارتفاع مستوى الكورتيزول والهرمونات القشرانيه السكرية..

تتلف الخلايا العصبية فى منطقة الحصين بالدماغ.

وتلف هذه الخلايا بدوره يؤدى إلى تحريض الجسم على انتاج المزيد من القشرانية السكرية وهلم جرا مما يسبب المزيد من التلف للحصين.

الرياضة ثم الرياضة:

أن الرياضة يمكن أن يكون لها تأثير على خلايا الدماغ كما إنها تنمى المزيد من عصبونات الدماغ بالقياس إلى الخمول..

يقول د. سنودون.. إن ممارسة الرياضة هى من الأمور الهامة بالنسبة للعديد من الأمراض المزمنة بما فى ذلك الآفات الدماغيه..

فإذا طلب منك أن تختار بين "حل الكلمات المتقاطعة" وبين مزاولة الرياضة فاختر الثانية.

فـالرياضــة تنشط الدورة الدمـوية بما فـى ذلك تدفق الدم إلى الدماغ الذى يستهلك ٢٥٪ من مجموع كمية الأكسجين التى تدخل إلى الرئتين..

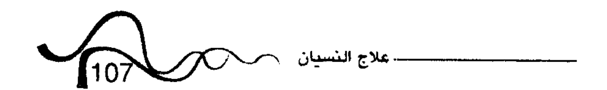
كما أن الرياضة ترفع من سويه المواد الكيميائية المغذية للدماغ وتعمل على تقليل شعور الشخص بالشدة والضغط العاطفى وهو ما يلحق الضرر بدماغ الإنسان..

كذلك فإن الرياضة تعمل على تخفيف الاكتئاب الذى يعمل على تبطئ التفكير وقد يكون استهلاً للإصابة بداء الزايمر "الخرف"

ويوصى د/سنودون بممارسة الرياضة الروحية ومثيلاتها من طرق الاسترخاء مثل اليوغا والامتناع عن التدخين وعن تعاطى الكحول.

ارتفاع ضغط الدم:

أظهرت الدراسات أن استمرار ارتفاع ضغط الدم كما يعتقد يؤدى إلى تلف الأوعية الدموية الصغرى بالدماغ مما قد يكون له تأثير على الوظيفة الإدراكية.



الكوليسترول أيضاً له دور..

تحدثت دراسات عدة عن وجود ارتباط بين ارتفاع مستوى الكوليسترول بالدم والخلل الدماغى وزيادة الكوليسترول من العوامل المؤدية للإصابة بخرف الشيخوخة..

ألفة الناس (التفاعل الاجتماعى):

أكدت الدراسات أن التفاعل الاجتماعى المتبادل بين الأفراد يساعد على تقوية الدماغ..

- التذكر فى الرشد والشيخوخة: - إن الذاكرة تضعف تدريجياً مع مرور الزمن وتقدم العمر.. مما يعرض المرء إلى بطء عملية التذكر أو الاستدعاء.. وقد ثبت بأن الخبرات والمعلومات التى يتذكرها الإنسان بعد فترة من الزمن لا تبقى على حالها كما كانت عليه فى السابق بل تتعرض إلى التشويه أو ضياع التفاصيل وقد تتعرض إلى عمليات الحذف والإضافة..

ـ منذ حوالى عشر سنوات كان باحثوا الدماغ يعزون ضعف الذاكرة الناجمة عن الشيخوخة إلى تموت بعض خلايا الدماغ..

أما اليوم فأن الدراسات الجديدة توحى بأن الفقد الرئيسى لخلايا الدماغ بفعل التقدم فى السن ربما كان يحدث فى مناطق بالدماغ منتجة للمواد الكيميائية التى تعمل على تسهيل التخاطب والتنسيق بين مختلف المناطق الدماغية..

وهذه المواد الكيميائية إلى تمكن الإنسان من الربط ين صور الحديقة ورائحة الحشيش المحصود حديثاً..

ـ أهم ما يؤثر فى عملية التذكر عندما يزداد العمر الزمنى حتى يصل إلى الشيخوخة..

هو قوة الدافع.. ومستوى التعليم.. وموالاة التدريب.

فالفرد يتذكر ما تعلم بدافع محدد يدعوه إلى التذكر لكن هذا الدافع يضعف فى المراحل الأخيرة

والنهائية من الحياة ويشعر الفرد بالنهاية فتقل حدة الدافع.. وبالتالى يضعف مستوى التذكر..

أساليب مهمة وفاعلة تساعد

على التذكر وتعزز عمل الذاكرة

أولاً: الأسلوب النفسى

الثقة بالنفس والتخلص من مشاعر الإحباط وخيبة الأمل والاستفادة القصوى من الذاكرة هذه الهبة الربانية الرائعة..

ثانياً: الأسلوب المعرفى

استعمال المفاهيم والأساليب العقلية التالية:

١ ـ تنظيم المعلومات وتصنيفها فى مجموعات أو نماذج أو رسوم...الخ.

٢ ـ افتراض تعلم الموضوعات بهدف تعليمها.. فالذى يرغب فى شرح موضوع ما تعليمه للآخرين لابد أن يفهمه أولاً..

٣ ـ استيعاب المعلومات على مراحل وفترات زمنية متتالية..

٤ ـ استرجاع المعلومات بين فترة وأخرى..

٥ ـ استعمال قانون الربط..

ثالثاً: الأسلوب الإجرائى

استعمال وسائل التذكير المتنوعة فى المنزل والمكتب والسيارة مثل المفكرات أو الأوراق اللاصقة أو وضع الأشياء فى أماكن معينة..

الذاكرة الخاصة

أعرب شرلوك هولمز لصديقة المخلص الدكتور واطسون عن مبادئ أسلوبه .ففى حين كان واطسون يعرض عليه نظريات كوبرنيك، كان هولمز، على الرغم من اهتمامه بالمسألة، يبذل جهداً لنسيان كل شئ..

وسأله واطسون مذهولاً عن الدافع لهذا، فسمعه يقول:"أرى أن دماغ الإنسان كسقيفة صغيرة فارغة

يفرشها كل منا حسب ذوقه.. فالحمقى يجمعون فيها ركاماً كاملاً من أشياء لا فائدة منها، بحيث لا يدعون مكاناً لوضع المعارف التى تفيدهم، أو أنهم يكدسون فيها الكثير من الأشياء الأخرى التى لا يمكنهم أن يضعوا يدهم عليها ويجدوها يوم يحتاجون إليها.

أما العقلاء.. فعلى العكس هم حريصون على أن يختاروا بذكاء شديد أثاث سقيفتهم فهم لا يريدون أن يروا فيها سوى ما سيستخدمونه فيما بعد لكنهم يحتاجون إلى أن يقتنوا منه مجموعة متنوعة كاملة جداً، يقومون بترتيبها أحسن ترتيب.. ومن الخطأ التصور أن مخزون الغلال الصغير هذا ذو جدران قبالة للتمدد..

فمن المهم كثيراً إذاً ألا تدع المعارف غير المجدية تستبعد المعارف التى نحتاجها

■ ■ ■

ماهيــة
العقل الباطن

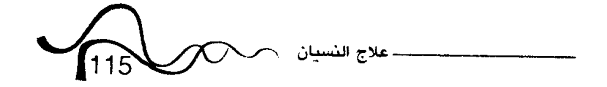
ثلاث ركائز أساسية تمثل الإنسان.. ألا وهى: الروح ـ النفس ـ الجسد.. كل منهم متعلق بالآخر.

وتكمن الفروق بينهم فى:

الروح: طفق العلماء يبحثون عن تعريف لها.. ولكن: " قل الروح من أمر ربى وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً ".. وهى كما يتضح لنا: علاقة العبد بربه سبحانه..

النفس: تتمركز فى تحديد الثقة بالنفس - التعامل مع الآخرين ـ الشعور تجاه الآخرين.. أنت مع من حولك فى دائرة حياتك.

الذات: ما يحمله الإنسان من نظرة لنفسه مميزاتها وعيوبها بعين المنصف المتطلع للمعالى المترفع المرتقى عن سفاسف الأمور.. أنت وأنت فقط وعالمك الداخلى.والذات جزء من النفس.



تعـارفنا أن عقـولنا تحـيط بهـا جـمـاجـمنا.. لم يستطع العلم إلى الآن أن يحدد موقع العقل بدقة..

فإن كنا سنتحدث عن العقل من جانب الروح: فهو القلب.

وإن كنا سنتـحـدث عن العقل من جـانب النفس فهو مخ أو دمـاغ الإنسـان.. وهو ينقسم إلى العقل الواعى والعـقل اللاواعـى " البـاطن أو الـلا شـعـور ".. إذن فـالدمـاغ هـو الجـانب الحـسـى من الـعـقل. ونسبـهم لا نعلمـهـا بالتـحـديد لأنهـا تتـفـاوت من شخص لآخر.

ولكن الغالب أنها كالتالى:

العقــل الباطــن

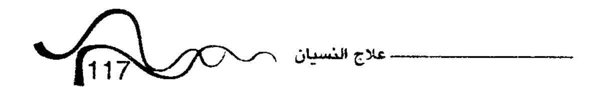
هل تذكـر كم من المرات نسـيت اسـمـاً لشـخص أو بلد أو مكان ولم تستطع تذكره ؛ ولكنك فجـأة وأنت

منشغل بأمر آخر لا علاقة له بذلك الاسم ؛ تتذكره وكأن أحداً أخبرك به؟

هل حدث أنه فى مناسبات معينة يتعين عليك أن تستيقظ مبكراً فى ساعة معينة على غير عادتك ؛ فإذا بك تنتفض من نومك قبل الموعد بدقائق وكأن أحداً أيقظك؟

هل تذكر كم من المرات كان ذهنك مشغولاً فى مسألة وأنت تقود سيارتك فى شوارع المدينة المزدحمة بالسيارات والمارة - عقلك منشغل فى حل مشكلة معينة أو فى التخطيط لنشاط تجارى أو اجتماعى أو أدبى - وفى الوقت نفسه تسوق سيارتك وأداء لا غبار عليهما؟

ماذا يحصل لديك عندما تمس يدك جسماً ساخناً ؛ هل تبقى يدك تحترق حتى تدير رأسك لترى مصدر الألم ؛ أم أنك تسحب يدك قبل أن تفكر أو تفعل أى شئ آخر ؛ فتقول إنك سحبت يدك (لا شعورياً)؟



هل حدث وأنت تعبر أحد ممرات الجامعة وتتحدث مع صديقك حول الاختبار الذى تتوجهان إليه وإذا بشخص يمر بجانبكم وتشتم رائحة عطره فتتذكر شخص يستخدم نفس العطر فى أقل من لحظة؟

ذلك هو العقل الباطن ؛ أو اللاشعور ؛ أو اللا واعى ؛ سمّه ما شئت.. ولكن سنسميه العقل الباطن هنا..

العقل الباطن هو الذى اسعفك باسم الشخص أو البلد الذى نسيته ؛ وهو الذى ايقظك من نومك على غير عادتك؛وهو الذى كان يقود سيارتك ؛ ويتحكم بيديك ورجليك وسمعك وبصرك فى حين أنت (عقلك الواعى) منشغل بأمر لا علاقة له بالسيارة وقيادتها.

العقل الباطن هو الذى يقود أحاديثنا ورؤانا وافتراضاتنا وقناعاتنا أما العقل الواعى فهو الذى

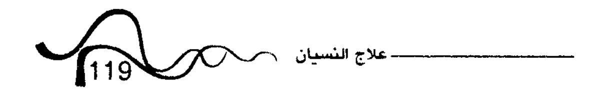
يصوغ حياتناومشاعرنا ونفسياتنا تبعاً لتلك الرؤى والافتراضات والقناعات.

العقل الواعى كالفلاح الذى يضع البذور فى التربة والعقل الباطن كالتربة التى تحول البذور إلى ثمربإذن الله.

العقل الواعى كقائد الطائرة التى يوجهها ويقودها ؛ والعقل الباطن كالمحركات النفاثة التى تدفع الطائرة وترتفع بها آلاف الأمتار.

العقل الواعى يعمل فى حالة اليقظة فقط ؛ بينما العقل الباطن يعمل فى حالة اليقظة والنوم فهو يستمر ليلاً ونهاراً بغض المظر عمّا يقوم به العقل الواعى.

العقل الواعى يتعلق بالموضوع ويتعلق بالمنطق ؛ يدرك السبب والنتيجة ؛ ويتلقى معلوماته عن طريق الحواس ؛ ويقابلها بما هو مخزون فى الدماغ من معلومات سابقة ؛ فيحلل ويركب ويستنتج



ويستقرئ... أما العقل الباطن فهو يتعلق بالذات ؛ أى العالم الداخلى للإنسان ؛ فهو لا يفهم المنطق : ولا يميز بين الخطأ والصواب ؛ إنما يعتبر كل ما لديه حقاً وصواباً نسبة لمفاهيم الذات الداخلية لدى كل إنسان.

العقل الواعى هو الموجه والمرشد الذى يقبل الفكرة أو يرفضها ؛أما العقل الباطن فهو المنفذ الذى يقوم بتحقيق ما أقره العقل الواعى..

إذن: العقل الباطن طاقة محايدة ؛ يمكن أن تغير حياة الإنسان نحو الأفضل أو نحو الأسوأ.. أو يمكن أن يقود صاحبه إلى الخير أو إلى الشر.. وكل ذلك يعتمد على ما يستقر فيه.

وظائف العقل الواعى

١ ـ تحليل المعلومات والذكريات والتركيز فى نقطة واحدة فى نفس الوقت.

٢ ـ تنظيم الأفكار والمعلومات.

٣ ـ موطن التحكم بالعواطف والأفعال " ردود الفعل ".. وهو يستوعب ٩.٥ معلومة فى نفس الوقت.

وظائف العقل الباطن ـ اللاواعى

١ ـ خزن المعلومات والذكريات (أصوات وصور وأحاسيس).

٢ ـ توجيه الرغبات والميول (العقل الباطن معقل العواطف والمشاعر).

٣ ـ تنظيم الأفعال غير الإرادية (كالتنفس ـ ونبض القلب ـ وحرارة الجسم ـ والعرق والدموع) وهذا دليل على أنه يقظ لا ينام.

٤ ـ سجل العادات حسنها وقبيحها.. مستودع المهارات كالكتابة والقيادة. والتحكم بالطاقة الجسدية والنفسية وتوجيه هذه الطاقة.

مراحل التعلم أو مدرج التعلم

ـ مرحلة عدم الوعى مع عدم المهارة.

ـ مرحلة الوعى مع المهارات.

ـ المهارات مع الوعى.

ـ مرحلة المهارات مع عدم الوعى.

عند تعلمك لأى مهارة فإنك تمر بهذه المراحل الأربع...

مثال: هل تتذكر ما هى المراحل التى مررت بها لتعلم الحاسب الآلى؟!!

إنها كالتالى:

وأنت فى سن الثالثة أو الرابعة من عمرك ربما لعبت بآلة حاسبة صغيرة أو لعبة إلكترونية، لكنك لم تكن تعى أهمية أن تمتلك حاسبا شخصيا وتتقن مهارة استخدامه، فليست لديك المهارة ولا الوعى بأهميتها!

وفى سن مراهقتك أو بعد ذلك حينما بدأت ترى شخصاً ما يستخدم الكمبيوتر أو يتعلم مهاراته بدأت تفكر بجدوى هذه المهارة وفائدتها فعندك وعى بأهميتها لكنك لم تمتلكها بعد.

بعد ذلك حينما أتيحت لك الفرصة لتتعلم هذه المهارة كنت على وعى بأهميتها وبدأت تطبق هذه المهارة بوعى وتركيز وانتباه، فكنت تبحث عن الحرف على لوحة المفاتيح ببطء ثم تنظر نتيجة ضغطك عليه على الشاشة فأنت فى مرحلة تطبيق للمهارة بوعى تام.

ثم شيئاً فشيئاً ومع التكرار امتلكت هذه المهارة وصرت تطبقها آليا أو تلقائياً دون أن تنتبه لدقائقها وكيف تكون، فتجد أحيانا نفسك قد كتبت الصفحات الطويلة دون أن تنظرى إلى الشاشة أو ربما دون أن تنظر إلى لوحة المفاتيح. هذا يعنى ان هذه المهارة قد انتقلت إلى عقلك الباطن.

إذن، على الصعيد الشخصى فإنه من أولى الأولويات التواصل مع اللاواعى لأن المخزون الاستراتيجى للإنسان فى اللاواعى

أما على صعيد محاكاة العقل البشرى فلابد من فهم العلاقة بين العقل الواعى والعقل الباطن وترجمة هذه العلاقات.

جعل لكل إنسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه.

ولكى تسيطر على عقلك الباطن عليك آن تعرف ما هو العقل الباطن وما عمله وما صفاته وكيفية التخلص من الأمراض والعادات والسلوكيات السيئة عن طريق السيطرة على العقل الباطن..

ما هو العقل الباطن؟

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، لو تخيلنا مثلا آن العقل هو كغرفة لكمبيوتر ضخم يحتوى على كافة المعلومات والصور المخزنة وغيرها من الأشياء التى يستخدمها الإنسان فى حياته عامة سنجد آن العقل الباطن يعتبر مثل جزء الأرشيف للعقل فى بعض الأمور وعلى وجه الدقة العقل الباطن:

١ ـ يحفظ كل المعلومات القديمة منذ كان الإنسان طفل.

٢ ـ يحتفظ بالأشياء التى يعتبرها العقل العادى شى عابر وليس له قيمه.

آن العقل الباطن يؤثر بصوره مباشرة على ذهن الإنسان وتصرفاته وان لم يكن واعيا آن هذا التغيير نابع من داخله.

فمثلا: لماذا يكون الإنسان فى أحيان كثيره واثقا جدا من نفسه فى شى معين ثم يقوم شخص آخر بالتعليق السخيف على طريقته بالتفكير إذا تقبل الشخص هذا الكلام وبدا بالتفكير به بدا هذا الكلام بالتسرب للعقل الباطن ومن ثم رويدا رويدا يبدا الشخص بالفعل فى عدم الثقة بنفيه وتهتز صورته أمام نفسه وهذا يحدث كثيرا ولكن آن لم يسمح الشخص للآخر بالتثبيط من عزيمته فان الأمور ستتم على اكمل وجه آن شاء الله.

آن كثير منا بعض الأوقات من الممكن آن يتعرض لازمه نفسيه وذلك لعدة أسباب مثل الخوف أو القلق من نتيجة أو من نكسه حدثت بحياته مثل الفشل فى

اختبار أو حب وتجد هذا الإنسان بدا فى الانعزال والنوم كثيرا والابتعاد عن الناس وغيرها من الأمور التى تزيد الأمور سوءا.

لمعالجة مثل هذه الحالات يجب علينا اتباع الآتى:

- تجنب الشكوى الدائمة ألانها تحسسك بان بالفعل هناك مشكله كبيره
- تذكر آن كل إنسان يتعرض للمشاكل وليس أنت من يتعرض لهذا الكم من المشاكل فى الحياة
- يجب عليك عند حدوث فشل فى شى أو تأزم نفسى آن تحاول الخروج من هذه الحالة تماما عن طريق مصاحبة بعض الأصدقاء المرحين اللذين سيقوموا بإلغاء التفكير السلبى فى حياتك بصوره غير مباشرة.
- لا تتطلع إلى شى صعب عليك مره واحده بمعنى كيف أكون متخرجا حديثا وأتطلع لان أتعين براتب كبير.

- لا تضع لنفسك خطط كبيره عليك ثم تفشل فيها بل ضع خطط محكمه وعليك وضع كافة الاحتمالات فى ذهنك.

- افهم آن كل ما تفعله محسوب عليك لا يوجد شى عبثا، اجعل عقلك يخزن كل ما تفعله ولا تجعل أى شى يمر مرور الكرام فى حياتك إلا بعد آن تستفيد منه.

العقل الواعى والعقل اللاواعى

فهل يوجد للإنسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا آن عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن.

الوظائف الرئيسية للعقل الباطن:

- تخزين المعلومات والذكريات:

ـ هو معقل المشاعر والعواطف.

ـ هو سجل العادات حسنه كانت أو قبيحة.

ـ وهو مستودع للمهارات.

ـ هو الذى يتحكم فى الطاقة الجسدية والنفسية وبيده توجيهها.

التأثير غير المبرمج فى العقل الباطن: تشمل البيئة الطبيعية والاجتماعية فالأبوين والأسرة والأصدقاء ووسائل الإعلام وثقافة المجتمع من أعظم المؤثرات فنجد إبداع الشخص وإنتاجه معبر عن بيئته شاء أم رفض.

الانتماء: فعندما يعلم الشخص انه ينتمى لقوم كرماء تجده تلقائيا يتأثر توجهه نحو الكرم حتى ولو لم ينشأ فى قومه.

الشخصية المؤثرة: سواء كانت دينيه أو سياسيه أو علميه وليس من الضرورى آن يكون التأثر مباشرة من السماع أو عن طريق الرؤية بل عن قد يكون عن

طريق الأخبار والصور والكتابة فتجد الشخص المتأثر يحاول آن يقلده فى كل أفعاله معتبرا انه القدوة.

العواطف الحادة: عندما تمر بالإنسان أحداث مهمة تؤثر بقوه فى عواطفه كفقدان عزيز أو موقف إنسانى مؤثر فهذا يؤثر على سلوكياته المستقبلية.

"عليكم آن تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة انتم من يقوم بزراعتها فانتم من يبذر البذور وهى الأفكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وإذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم."

طرق عملية فى الشفاء
عن طريق العقل الباطن

طريقه سريعه لتلقيح عقلك الباطن:

تكمن هذه الطريقة فى حث العقل الباطن على تبنى وتلقى طلبكم كما هو مرسل من عقلكم الواعى وتتحقق هذه الطريقة على اكمل وجه من خلال حالة

حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير فى الحلم عليكم آن تفكروا بهدوء فيما تريدونه وشاهدوه وسيتحقق سريعا سوف أعطيكم مثال لتفهموا هذه الطريقة كان هناك فتاة أصيبت بالاحتقان فى الحلق وكحة، أعلنت بثبات وتكرار فى نفسها آن الاحتقان يزول ألان إننى أتخلص من الاحتقان وقد زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن.

العلم واداء الصلاة والصدقه: الدين هو طريقك ومنهاجك والعلم والمعرفة هما الاستجابة المحددة من جانب العقل المبدع لفكرتك.

إذا كان عليك آن تحصل على ما تريد ينتقل عقلك من الفكرة إلى الشىء، وإذا لم يكن يوجد من البداية صوره ذهنية فى العقل فانه لا يستطيع آن ينتقل، هذا التأمل يجب آن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شىء مؤكد لرغبتك.

طريقة التخيل:آن اسهل واوضح طريقه لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلكم هى آن تتخيلوا هذه

الفكرة وان تروها بشكل نشط فى حياتكم كما لو كانت شيئا محسوسا وفى يوم ما ستظهر هذه الفكرة فى عالمكم المحسوس (الخارجى) إذا كنتم مؤمنين بالصورة الذهنية فى عقلكم، إذا استخدمتم طريقة التخيل عليكم بالاسترخاء والتنفس البطىء ثم التخيل.

طريقة النوم:افترض انك تريد التخلص من عاده مدمره (كالتدخين مثلا) اتخذ وضعا مريحا واسترخ بجسدك وابق ساكنا وادخل فى حالة نعاس وأنت فى هذه الحالة قل بهدوء اكثر من مره الشىء الذى ترغبه كرر ذلك ببطء وهدوء من ٥ إلى ١٠ دقائق صباحا ومساء وبهذه الطريقة فانك تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ومن هنا يتحقق الشفاء بإذن الله.

الطريقة الجدلية (النقاشيه):الطريقة الجدلية تكمن فى المنطق الروحى حيث انك تقنع المريض ونفسك آن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب ومخاوف

لا أساس لها وأنماط سلبيه تسكن عقله الباطن، اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها :وهى آن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذى اتخذ شكلا ما فى جسده وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى أسباب خارجية يظهر على السطح فى شكل مرض والذى يمكن آن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ وتبين للمريض آن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته ومن هنا فانه يعرف كيف يشفى الجسد.

ـ كن مهندسا لعقلك واستخدم طرقا مجرية.

ـ تستطيع آن تنشئ سعادة من خلال الأفكار التى تعتقدها.

ـ آن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمه وعقلك الباطن سوف يحقق أى صوره.

ـ تذكر آن القلب الشاكر يكون دائما قريبا فى آن ينال ثروات الدنيا.

- ولد موجات الكترونيه من الانسجام والصحة والسكينه من خلال التفكير فى حب الله وعظمته.

- تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفى الواقع.

"تستطيع آن تحقق فى حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة من خلال تعلمك الاتصال بقوة عقلك الباطن واخراجها من مكمنها انك لست فى حاجه لامتلاك هذه القوه فأنت تمتلكها بالفعل ولكن أنت بحاجة إلى آن تتعلم كيف تستخدمها".

كيف تستثمر عقلك الباطن؟

بقدرة من الله عزّ وجل..جعل لكل انسان قدره داخليه بالتحكم فى تصرفاته وما يبدر منه نتيجة لتخاطب داخلى مع نفسه..

ما هو دوره وكيف يمكن للانسان الاستفاده منه؟

ما يبدر من انسان من رضى عن نفسه ووثقته فيها أو العكس هو فى الواقع تخاطب داخلى يقوم

الشخص باقناع نفسه بذلك فتبدر فى تصرفاته نتيجةً لذلك..

يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات وترسيخها عميقاً فهى لا تقارن بالعقل الواعى، فلو قمت ببرمجة رسالة لفترة زمنية طويلة سوف ترسخ مهما كانت سلبية كأن تقول أنا خجول، أنا عصبى، أنا لا أستطيع ترك التدخين... إلخ

أيضاً له دور كبير جداً فى تحديد حالتك النفسية اليومية.. لأنك أنت من تحدد يومك إن كنت تريد قضاءه سعيداً أو معبوساً..فلقد قرأت فى احدى المقالات تجربة احد الأشخاص التى يقول فيها:

بأنه تعرف على شخص يُعجب الناس لأمره..فلقد كان دائماً لديه رداً ايجابياً لأسئلتك.. وكان القدوة لموظفيه فكان يحثهم دائماً ويحمسهم..

فى احدى الأيام ذهب هذا الرجل إليه فكان يثير فضوله وقال له لا يمكن أن تكون ايجابياً طوال الوقت فكيف تفعلها؟

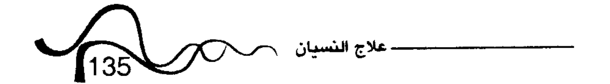
قال: استيقظ كل يوم واقول لنفسى..جيرى لديك خيارين..إما أن تكون فى مزاج جيد أو العكس فطبعاً يقوم باختيار الخيار الأول.. فمن سيختار الثانى إذا كان الخيار بيده..

واضاف..عندما يحدث ما هو سىء.. إما اختار أن اكون ضحية أو أن اتعلم من هذا الموقف..فيختار الخيار الثانى بلا شك..

وأخيراً..فى كل مرة يأتى إليه شخص يشتكى إليه..إما أن يسمع الشكوة دون ردة فعل أو يتحدث إليه عن الجانب الايجابى من الحياة..فسيكون الخيار الثانى أولى..

فالحياة هى عبارة عن خيارات..إما أن تختار أن تكون فى مزاج جيد أو سىء.. واختيارك أيضاً ماذا سيكون تأثير الناس على مزاجك.. باختصار خيارك هو كيف تريد عيش حياتك وكيف تريدها أن تكون..

أحيانا البعض يتمسك بالفشل ولا يسعون لتغير مسار حياتهم وأهدافهم إلى النجاح..لماذا؟



لأنهم قد تمسكوا بفكرة انهم ليسوا كفيلين بالنجاح فيشعرون دائماً بأن قدرهم الفشل..

فلماذا تبرمجك عقلك برمجة سلبية؟! عقل الانسان كالكمبيوتر ينتظر منك أوامرك ونواهيك، فقم ببرمجته ايجابياً حتى يقودك للنجاح..

تعتمد مدى ايجابية أفعال الانسان أو سلبيتها على المصادر التى ساهمت فى برمجة عقله، فكل ما هو حولنا قد ساهم فى ذلك كالوالدين، المدرسة، محيط العمل، الأصدقاء، الاعلام والأهم هو برمجة الانسان لنفسه..

فما هى القواعد الأساسية فى برمجة الذات ومميزات الرسالة طبقاً لما ذكره الدكتور إبراهيم الفقى فى كتابه (قوة التحكم فى الذات):

حين تقرر تغيير صفة سلبية إلى أخرى ايجابية مرغوبة قم بتحديد ما تريد كأنك تحدد رسالتك التى سوف تقوم بارسالها إلى عقلك وبرمجتها، يجب أن

تكون واضحة وايجابية وتدل على الوقت الحالى كأن تقول أنا شجاع لا أن تقول سوف أكون شجاعاً، يجب أن يصاحب هذه الرسالة رغبة واحساس قوى من جهتك.. وأخيراً يجب تكرارها مراراً حتى يقوم العقل ببرمجتها..

ابتداء من اليوم الذى تبدأ فيه بهذه الخطه احذر من الكلمات سواء التى تقولها لنفسك أو للآخرين، وإذا ما حصل وأن لاحظت أى رسالة سلبية قم بإلغائها واستبدالها بأخرى ايجابية.

بلا شك أن كل شخص يتميز عن غيره بأهدافه، فالبعض يطمح إلى منزلة عالية فى حياته المهنيه والآخر يرضى بما لديه والمستوى الذى وصله ولا يطمح للرقى، ولكن تبقى هذه الأهداف المختلفه تنصّبُ من نفس المنبع الرئيسى..

الأهداف كثيرة ومتنوعها وأهمها كالتالى:

١ ـ الأهداف الشخصية.

٢ ـ الأهداف العائلية.

٣ ـ الأهداف الصحية.

٤ ـ الأهداف التعليمية.

٥ ـ الأهداف الاجتماعية.

٦ ـ الأهداف المهنية.

٧ ـ هدف اكتساب المهارات والتجارب.

٨ ـ الأهداف الثقافية.

٩ ـ الأهداف المالية.

١٠ ـ الأهداف الأخلاقية.

فقم بتحديد أهدافك واطمح لما هو أرقى، فبطموحك ورغبتك الشديده والخطة الايجابية سوف يكون لك ما تمنيت بإذن الله تعالى..

كما يقال: راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالاً، راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات، راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعاً، راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

فكل شيء بيدك، تستطيع أن تكون الانسان الذى تتمناه أن تكون، وتستطيع امتلاك وعمل ما تريده،

ولكن فقط بتحديد رغبتك وان تتجه إليها بكل ما تملك من قوة..وطبعاً أولا وأخيرا كل شىء بعون الله والإرادة الذاتية القوية يمكن أن يتحقق..

فقم ببرمجة هذا العقل الباطنى يومياً بهدفك فى الحياة ورغبتك فى النجاح وكل الخيارات الإيجابية لحياة أرقى وأكثر راحة نفسياً جسدياً وفكرياً

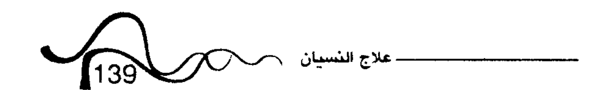
قوانين العقل الباطن

أولا: قوانين نشاطات العقل اللاواعى:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثانى...

ثانيا: قانون التفكير المتساوى:

والذى يعنى أن الأشياء التى تفكر بها والتى سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى



تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذى يوصلك للقانون الثالث..

ثالثا: قانون الإنجذاب:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أى أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشىء ايجابى فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشىء سلبى، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت فى شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجىء بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع..

رابعا: قانون المراسلات:

والذى يعنى أن عالمك الدخلى هو الذى يؤثر على العالم الخارجى، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية

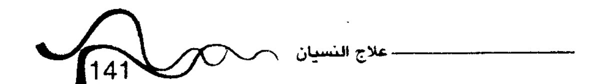
يجد أن عـالمه الخـارجى يؤكـد له مـا يفكر بـه وكذلك الأمر إن تبـرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس..

خامسا: قانون الانعكاس:

والذى يعنى أن العالم الخارجى عندما يرجع إليك سـوف يؤثر على عـالمك الداخلى، فـعندمـا تُوجـه لك كلمـة طيـبـة سـوف توثر فى نفـسك وتكون ردة فـعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمـة طيـبـة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس..

سادسا: قانون التركيز: (ما تركز عليه تحصل عليه)

والذى يعنى أن أى شىء تركـز عليـه سـوف يؤثر فى حكمك على الأشياء وبالتالى على شعورك وأحاسيسك، فـأنت الآن إن ركزت مثـلا على التعاسـة فسوف تشعـر بمشـاعـر وأحـاسيس سلبـية وسـيكون حكمك على هذا الشىء سلبى، وبالمقـابل فـأنت إن ركـزت علـى السـعـادة فـسـوف تشـعـر بمشـاعـر وأحـاسـيس إيجـابيـة، أى أن



بإمكانك أن تركز على أى شىء سواء كان إيجابيا أو سلبا، وهذا بدوره يوصلنا للقانون السابع..

سابعا: قانون التوقع:

و الذى يقول أن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث فى عالمك الخارجى، وهو من أقوى القوانين، لأن أى شىء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوى على طاقة والتى ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل فى الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة عى الأسئلة وهكذا، لذا عليك الإنتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل فى حياتك، فكثيرا ما يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن..

ثامنا: قانون الإعتقاد:

والذى يقول أن أى شىء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج فى مكان عميق جدا فى العقل اللاواعى، كمن لديه اعتقاد بانه أتعس إنسان فى العالم، فيجد أن هذا الأعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكى ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الأعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسى الذى أوصلك لهذا الإعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الإعتقاادت الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أنى خجول أو أنى غير محظوظ أو أنى فاشل أو.. أو.. أو، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا..

تاسعا: قانون التراكم:

والذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه

تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر فى اليوم التالى، فيتراكم هذا الشىء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذى يليه..

عاشرا: قانون العادات:

إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذى تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

الحادى عشر: قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأى سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أى أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذاتغير

السبب، ونذكر هنا مقولة (من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التى أوجدت هذه المشكلة)، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا ولن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب..

الثانى عشر: قانون الإستبدال:

فمن أجل أن أغير أى قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون، حيث بامكانك أن تاخذ أى قانون من هذه القوانين وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابى، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبى هل تدر ى مالذى فعلته؟! أنت بذلك أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالى عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذى جعلته يتصرف بهذه الطريقة..

لذا علينا الأنتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعى لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعى لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك بالبدأ ومن اليوم باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبى قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابى..

قال فرنك أوتلو:

- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعال.
- راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات.
- راقب عاداتك لأنها ستصبح طباع.
- راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

وتذكر أخيرا المبدأ الذى يقول: (حياتى من صنع أفكارى، وإنك أنت الذى تحدد الطريقة التى تريد أن تعيش بها).

■ ■ ■

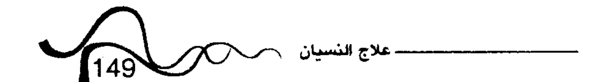
منجم
الذهب

هل تعلمـون اعـزائـى ان فى باطن كل منكم منجم ذهب؟

نعم هناك منجم ذهب فى باطنكم تستطيعـون من خلاله استخلاص كل شى ترغبون فيه، فمهما كان الشىء الذى تبحثون عنه فإنكم تستطيعون استخراجه من هذا المنجم، هذا المنجم هو عقلكم الباطن

تخيلوا أن أمامكم قطعة صلب ممغنطة يمكن ان ترفعوها حوالى عشر مرات من وزنها، فإذا نزعتم من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك، فهل يمكنها ان ترفع دبوس صغيرة؟

بالتأكيد لا، هذا يشبه نوعين من الأشخاص أحدهما به قوة المغناطيس، فهو يتمتع بالإيمان والثقة



الكاملة فى نفسـه ويعلم انه مـا ولد إلا كى ينجح ويحقق الفوز، أما الأخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة، يملؤه الخوف وتسنح الفرص العديدة أمام عينه فلا يستغلها ويقول لنفسه سأفشل، سأفقد أموالى، لن أحقق أحلامى وهكذا، إن هذا النوع من الناس لن يحقق الكثير من الانجازات فى حياته، لأنه إذا كان خائفاً من المضى قدماً، وسيبقى فى مكانه ولن يتقدم، فهو لم يجعل عقله الباطن منفتحا أو بالأحرى لم يكتشف قوة عقله الباطن فى تحقيق المعجزات.

إذا أعزائى عليكم أن تصبحوا مثل المغناطيس الجاذب لتنطلقوا نحو النجاح بكل إيمان وثقة، عليكم اكتشاف القوة العجيبة الموجودة فى عقلكم الباطن التى تحقق المعجزات، تستطيعون ان تحققوا فى حياتكم المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال تعلمكم الاتصال بقوة العقل الباطن واخراجها من مكمنها.

انكم لستم فى حاجة لامتلاك هذه القوة فانتم تملكونها فعلا، ولكن انتم بحاجة إلى ان تتعلموا كيف تستخدمونها، لتطبقونها فى جميع جوانب حياتكم.

ما هو هذا العقل الباطن؟!!

العقل الباطن هو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة، عليكم ان تنظروا لعقلكم الباطن كحديقة وانتم من يقوم بزراعتها، فانتم من يقوم ببذر البذور وهى الافكار فى حديقتكم (عقلكم الباطن) طوال اليوم وعلى اساس تفكيركم المعتاد، واذا كنتم تبذرون الحب والسلام فى عقلكم الباطن فإنكم ستحصدون الزرع فى جسمكم وحياتكم، واذا كنتم تبذرون الكره والشر فى عقلكم الباطن فانكم ستحصدون الفساد فى جسمكم وحياتكم.

اذا اعزائى من اليوم لا بل من الان ابدؤوا فى زرع افكار السلام والسعادة والرضا والسلوك الصحيح، واستمروا فى بذر هذه البذور (الافكار) الرائعة فى

حديقة عقلكم الباطن وسوف تحصدون محصولا رائعا، وقد يكون عقلكم الباطن شبيه بالتربة التى ستنمو فيها البذور سليمة أو فاسدة، اذا من المهم ان تتولوا رعاية أفكاركم بطريقة صحيحة لكى يثمر ذلك أوضاعا مرغوبة فيها فقط، فعندما تكون الافكار التى اودعتموها فى عقلكم الباطن أفكاراً بناءة خالية من الاضطراب فان القوى العجيبة الفاعلة لعقلكم الباطن سوف تستجيب وتتماشى مع الظروف بطريقة ملائمة.

إن معرفتكم لتفاعل عقلكم الواعى وعقلكم الباطن سوف تجعلكم قادرين على تحويل حياتكم كلها، صحيح اننا لا نستطيع تغير الظروف المحيطة بنا أو العالم الخارجى ولكن نستطيع ان نغير أفكارنا وما بداخلنا حتى نتأقلم مع الظروف والاحوال.

قد يسألنى احدكم: ذكرت العقل الواعى والعقل الباطن فهل يوجد لدى الانسان عقلان؟!!

لا بل كل شخص يملك عقلا واحدا إلا ان عقلكم يتسم بسمتين مميزتين والمهمتان اللتان يقوم بهما غير متشابهتين فكل مهمة لها خواص مميزة تفصلها والتسمية التى تستخدم للتمييز بين وظيفتى العقل هى العقل الواعى والعقل الباطن، فى المحاضرات القادمة سأوضح معنى العقل الواعى والعقل الباطن.

النجاح الذى يحققه الاشخاص باستخدام عقولهم الباطنة

كان هناك شاب فى مقتبل العمر يعمل فى احدى الشركات الكبيرة، وكان شاب نشيط ومجتهد وذات يوم طلب منه المسـؤول ان يلقى خطابا فى ندوة تعقدها الشركة توضح اعمالها وانتاجاتها وما إلى غير ذلك، فلما حان ذلك الوقت اصيب هذا الشاب بحالة رعب شديد وقال بأنه صوته اصيب بشلل نتيجة تقلصات سببها الخوف، أدى الى انقباض عضلات الحنجرة، وقد تصبب وجهه عرقا وشعر

بالخجل لانه على وشك ان يلقى خطاب خلال دقائق معدودة ظل يرتعد من الخوف والرعب، وقال: (ان الجمهور سوف يسخر منى، لا استطيع ان القى هذا الخطاب) ولكن فجأة صرخ قائلا (نقطة الضعف فى داخلى تريد القضاء على نقطة القوة عندى) ووجه كلامه نحو نقطة ضعفه قائلا (اخرجى من هنا).

ويقصد بنقطة القوة هى القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يقول بتحدى (اخرجى اخرجى نقطة القوة على وشك ان تنطلق).

هنا استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله، عندما وصل إليه النداء ووقف وبدأ يلقى خطابه، وفرح مرؤوسه بخطابه.

اذا اعزائى عقلكم الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكاركم، وعندما يكون عقلكم الواعى (هوالعقل الظاهرى المتصل بالعالم الخرجى ويكتسب منه المعرفة) مليئا بالخوف والقلق والتوتر، تطلق الانفعالات السلبية المتولدة فى عقلكم الباطن.

فـعندمـا يحـدث ذلك عليكم ان تتكلمـوا بحـزم واحـسـاس عـمـيق بالمسـؤاليـة إلى الانفـعـالات اللاعـقـلانيـة المولدة فى عـقلكم البـاطن وتقـولوا: (إهدأ، لا تتحرك، إلنى مسيطر على الوضع يجب ان تطيـعنى، انت خـاضع لقـيـادتى، إنك لا تسـتطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه).

أنه امـر مـذهل ان تـلاحظوا كـيف تسـتطيـعـون التحدث بشكل رسمى وباقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتكم الخـفـيـة لكى تجلبـوا الهـدوء والانسـجـام والسلام لعقلكم.

إن العقل يشبـه الملاح وقـائد السـفينة الواقف على مقدمتها، فهو يوجه السفينة ويصدر الاوامر إلى طاقم السـفينة فى غـرفـة المحـركات والاخـرين الذين يتولون قيـاس المسـافـات بين السـفينة والسـفـن الاخـرى..الخ، فـالرجـال فى غـرفـة المحـركات لا يعـرفون اين يتجـهون فـهم يتبـعـون الاوامـر فـقط، فـقـد تصـطدم السـفـينة بالصخور إذا أصـدر الريان تعليمات خاطئة، فيكون هو

المسؤول عن ذلك فهو الذى يصدر الاوامر التى يتم تنفيذها بطريقة آلية، فاعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد فى تعليماته فهم ببساطة ينفذونها.

هذا يشبه عقلكم، فعقلكم الواعى هو الربان والقائد لسفينتكم التى تمثل جسمكم وبيئتكم، ويتلقى عقلكم الباطن الأوامر التى تصدر من عقلكم الواعى ويقبلها كحقيقة.

فعندما يقول احد ما: (أنا فاشل لن انجح) عندئذ يقتبس عقله الباطن كلمته ويعتبرها دليلا على انه فعلا فاشل، وعندما يصر على هذه الكلمات فان عقله الباطن سوف يتبع اوامره وسيمضى طوال حياته فاشلا.

هناك مثال آخر بسيط: عندما تقول امرأة ما: (استيقظ حتى الساعة الثالثة، إذا تناولت قهوة فى الليل) فعندما تتناول هذه السيدة قهوة فان عقلها الباطن ينبهها ويقول لها (الرئيس (عقلك الواعى) يريدك ان تظلى مستيقظة هذه الليلة) إذا هى التى ادخلت هذه الافكار والمعتقدات فى عقلها.

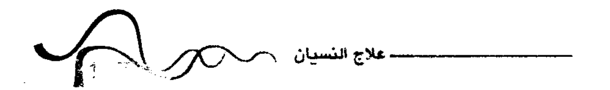
اعزائى ان عقلكم الباطن يعمل اربعا وعشرين ساعة يوميا، ويضع ترتيبات مسبقة من اجل نفعكم، ويصب ثمرة تفكيركم الاعتيادى فى داخلكم.

من هنا اكتشف كنز الثروة الذى بداخلى، دعائى تغلغل إلى قلبى وثقتى وثباتى توغلا إلى داخل عقلى الباطن، استجاب عقلى الباطن لحديثى، وهذا كله بفضل الله عز وجل.

تمرين بسيط

اعزائى جربوا هذا التمرين، قبل ان تناموا قولوا وكرروا هذه العبارة عدة مرات باقتناع، اى انكم مقتنعين بقوة عقلكم الباطن وانه يستطيع فعل ذلك: اريد الاستيقاظ فى الساعة....... (حددوا الوقت) وسيوقظكم فى هذا الوقت الذى حددتموه تماما (تذكروا باقتناع تام حتى ينجح التمرين).

■ ■ ■




محتويات

